DOCUMENT RESUME

ED 136 580 FL 008 441

AUTHOR Vu Nhat Thanh
TITLE Teacher's Guide, Child Care. Grades 4-5.
INSTITUTION Ministry of Education, Saigon (South Vietnam).
SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, D.C.
PUB DATE 65
NOTE 139p.; In Vietnamese; For related documents, see FL 008 432-442; Best copy available

EDRS PRICE MF-$0.83 HC-$7.35 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Child Care; *Elementary Education; Health; Hygiene; Indochinese; Infancy; *Infants; Nutrition Instruction; Pregnancy; Refugees; *Teaching Guides; *Vietnamese

ABSTRACT

This is the teacher's guide accompanying a fourth and fifth grade level course in child care designed for students in Vietnam. Thirty-seven lessons deal with the pregnant mother, breast feeding and bottle feeding, food in addition to milk, and health care and safety measures for infants. Appendices include a nutrition and food table and discussion of sunbathing, sleep, toys, care for sick babies, and the preparation of vegetables for infants. (CLK)

****
* Documents acquired by ERIC include many informal unpublished *
* materials not available from other sources. ERIC makes every effort *
* to obtain the best copy available. Nevertheless, items of marginal *
* reproducibility are often encountered and this affects the quality *
* of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available *
* via the ERIC Document Reproduction Service (EDRS). EDRS is not *
* responsible for the quality of the original document. Reproductions *
* supplied by EDRS are the best that can be made from the original. *
****

ED136580

TEACHER EDITION

Child Care - Grade IV & V

Phần Học-sinh

Em bé tôi

LỚP NHÌ
và
LỚP NHẤT

SÁCH DƯỠNG-NHI
BỘ VĂN-HÓA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

U S DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

BEST COPY AVAILABLE

FL 008 411

PHẦN HỌC-SINH

EM BÉ TÔI

LỚP NHÌ và LỚP NHẤT

SÁCH [illegible]ƯỜNG-NHI BẬC TIỂU-HỌC
BỘ VĂN-HÓA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN
1965

SOẠN-THẢO VÀ ẤN-HÀNH TRONG KHUÔN-KHỔ CHƯƠNG-TRÌNH HỢP-TÁC GIỮA BỘ VĂN-HÓA GIÁO-DỤC VÀ PHÁI-BỘ KINH-TẾ HOA-KỲ

TẠI VIỆT-NAM

Soạn-thảo dưới sự hướng-dẫn của:

Ông LÝ-CHÁNH-ĐỨC

Nguyên Chánh-sự-vụ Sở Học-liệu

và

Ông VÕ-VĂN-TRƯNG

Cố Thanh-tra Tiểu-học Trung-ương

Đại-diện Nha Giám-đốc Tiểu-học

và

Ông RALPH H. HALL, Ph. D.

Phái-bộ Kinh-tế Hoa-Kỳ tại Việt-Nam

và

Ông ALEX REED, Ph. D.

Phái-đoàn Đại-học-đường Southern Illinois

BAN BIÊN-TẬP :

Soạn-giả :

Bà VŨ NHẬT THANH

Họa-sĩ :

Ông LÊ CHÁNH

Chuyên-viên Tu-thư :

Cô TRẦN THỊ ĐÍNH

Chuyên-viên Y-tế :

Cô BETTY ALSING
Cô ELIZABETH BARTON
Cô TRẦN THỊ PHÒNG

Chuyên-viên Khoa-học :

Ông ALEX REED, Ph.D.

Ban biên-tập chân-thành cảm-tạ những vị sau đây đã đọc cuốn sách này và góp nhiều ý-kiến quí-báu :

Bà MABEL BARTLETT, PH. D, Phái-đoàn Đại-học-đường Southern Illinois.

Bác-sĩ DƯƠNG CẨM CHƯƠNG Giám-đốc Chương-trình Bảo-trợ Mẫu-nhi, Bộ Y-tế.

Bác-sĩ LAWRENCE A. PRATT, Giáo-sư Y-khoa, Ban Y-tế, USOM.

LỜI NÓI ĐẦU

Trong Chương-trình Tiểu-học của Bộ Văn-hóa Giáo-dục có ghi môn học Dưỡng-nhi, và một số giờ hằng tuần trong hai lớp Nhì và Nhất đã được dành cho môn học đó.

Có nhiều người nghĩ rằng dạy Dưỡng-nhi cho học-sinh bậc tiểu-học là quá sớm và không cần-thiết.

Nhưng trong thực-tế, một số nữ-sinh có thể sẽ không được theo học bực trung-học. Như thế các em đó sẽ không có cơ-hội tập săn-sóc trẻ và sau này có thể sẽ lúng-túng trong việc chăm-nom con cái. Môn Dưỡng-nhi tại học-đường rất cần-thiết vì nó giúp cho học-sinh tập săn-sóc em bé để sau này biết nuôi con theo đúng cách ngõ hầu tránh nạn « hữu sinh vô dưỡng ». Quyển « Em bé tôi » đã được soạn-thảo theo tinh-thần ấy.

Sách được chia làm hai đoạn : đoạn thứ nhất gồm hai chương dành cho học-sinh lớp Nhì và đoạn thứ hai gồm ba chương dành cho học-sinh lớp Nhất.

Soạn-giả đã theo đúng chương-trình của Bộ Văn-hóa Giáo-dục ngoại trừ mục « nuôi vú » vì xét thấy không còn hợp thời nữa. Soạn-giả lại viết thêm mấy bài về bữa ăn của người mẹ mang thai, việc khám thai, việc sửa-soạn đồ dùng cho trẻ sơ-sinh và cách săn-sóc trẻ sơ-sinh nhằm mục-đích giúp những nữ-sinh nào không theo học bực trung-học biết qua những vấn-đề này. Những thức ăn thêm vào sữa cũng được đề-cập tới để học-sinh thấy rõ sự cần-thiết của những thức ăn này đối với trẻ. Những cách phòng-ngừa tai-nạn và những thói quen tốt cũng được nêu ra để học-sinh có thể tránh cho các em bé ở nhà, và sau này cho con cái, những tai-nạn hiểm-nghèo có thể nguy đến tính-mạng, và đồng thời biết giữ vệ-sinh, biết cách cư-xử để được mọi người yêu mến.

Sách gồm hai phần : phần Học-sinh và phần Chỉ-nam.

Phần Học-sinh được trình-bày dưới hình-thức một câu truyện liên-tục, lồng trong những khung-cảnh gia-đình quen thuộc với học-sinh.

Bài nào cũng có ba phần : bài đọc, phần ghi nhớ và phần thực-hành. Một số bài đọc nêu ra những thắc-mắc bằng câu hỏi hoặc bằng hình vẽ để khi đọc, học-sinh phải suy nghĩ. Đôi khi phần ghi-nhớ

được thay thế bằng những câu hỏi để học-sinh có thể dùng sách như một tài-liệu tham-khảo mà tìm câu trả lời. Phần thực-hành đưa ra những điều mà học-sinh có thể làm ngay trong hiện-tại.

Bài ôn có nhiều hình-thức khác nhau như trắc-nghiệm, thơ đố, câu hỏi, câu chuyện, ô chữ v.v... cốt để gây hứng-thú và để học-sinh chú-trọng đến những điểm chính trong chương.

Cuối sách có phần Phụ-lục gồm bảng thực-phẩm và các dưỡng-chất, bảng nêu những điều nên nhớ khi tắm nắng, bảng ghi số giờ ngủ cần-thiết cho mỗi người, bảng đồ chơi thích-hợp với trẻ nhỏ, cách săn-sóc đứa trẻ bịnh, và lời chỉ-dẫn cách nấu rau đậu để giúp riêng những học-sinh muốn biết thêm về các vấn-đề này.

Trong phần Chỉ-nam, ở đầu mỗi chương đều nêu ra mục-đích để giáo-viên thấy rõ ý chính. Mỗi bài Chỉ-nam gồm bốn phần : ý chính, đề-nghị cách hướng-dẫn bài học, kiểm-điểm và hợp-tác giữa gia-đình và học-đường.

Trong phần hướng-dẫn, những hoạt-động của giáo-viên được đề-nghị song song với lời giảng. Soạn-giả đã dùng những học-cụ khác nhau như bảng đen, bảng nỉ, các vật thật để cho học sinh thực-hành. Những phương-pháp mới như biểu-minh, thí-nghiệm, đóng kịch, làm bảng sưu-tập, thảo-luận cả lớp hoặc theo nhóm đã được xử-dụng trong suốt quyển sách. Câu trả lời cho những câu hỏi nêu ra trong phần Học-sinh cũng được viết ra đầy đủ. Riêng về phần đọc thì soạn-giả đã đề nghị cho học-sinh đọc lớn tiếng trong khi các học-sinh khác ngồi nghe để chúng tập chú-ý nghe khi người khác nói, và cho học-sinh đọc thầm bằng mắt để sửa-soạn cho chúng quen lối đọc thầm, không cần phải đọc ra tiếng mà vẫn hiểu, vẫn nhớ. Lối đọc này rất cần-thiết ở bậc trung-học và đại-học.

Những điều ghi trong phần Chỉ-nam chỉ là những lời đề-nghị. Giáo-viên tùy-nghi xử-dụng phần bài giảng và phần hoạt-động, thay đổi và thêm bớt theo hoàn-cảnh giảng-dạy.

Đây là cuốn sách đầu tiên của một môn học tương đối mới mẻ đối với học-sinh bậc tiểu-học. Dù soạn-giả có thiện-chí đến đâu cũng vẫn không sao tránh khỏi những điều khiếm-khuyết. Rất mong nhận được những điều chỉ-giáo quí-báu và ý-kiến xây-dựng của quí-vị thức-giả hầu giúp cho soạn-giả có thể bổ-khuyết trong những lần tái-bản sau này. Sự quan-tâm của quí-vị là một khích-lệ lớn-lao đối với soạn-giả.

Soạn – giả

Các em thân mến,

Trong quyển sách này, các em sẽ làm quen với những bạn mới sau đây : Thủy (em gái, 10 tuổi), Long (em trai, 8 tuổi), Vân (em gái, 5 tuổi), Cường (em trai, 3 tuổi) và Dũng (em trai, 1 tuổi). Bạn mới của các em là năm con của ông bà Hoàn. Ông Hoàn làm thư-ký tại một công-sở.

Bà Hoàn có thai được ba tháng. Thủy đang học lớp Nhì tại một trường tiểu-học. Ở trường, Thủy học được nhiều điều hay về cách ăn uống đầy đủ mà không cần phải tốn nhiều tiền và cách giữ-gìn thân-thể sạch-sẽ, nên em vẫn nhắc mẹ em ăn đủ các thức ăn và giữ vệ-sinh để cả mẹ lẫn em bé sắp ra đời đều được mạnh-khỏe. Thủy nghe lời cô giáo giục mẹ đi thăm thai tại một nhà bảo-sanh ở gần nhà. Trong những ngày nghỉ, Thủy làm giúp mẹ nhiều việc nặng để mẹ em có thì giờ nghỉ-ngơi.

Thủy giúp mẹ sửa-soạn quần áo và các đồ dùng cho em bé. Ít lâu sau, mẹ Thủy sinh được một em bé gái tên là Thảo. Đi học về, Thủy theo cha vào nhà bảo sanh thăm em và được cô nữ hộ-sinh nói cho biết những việc cô đã làm ngay sau khi em bé ra đời để giữ cho em được mạnh-khỏe (rỏ mắt, giữ-gìn cuống rốn, trồng trái và chích thuốc ngừa lao).

Ở nhà, Thủy quan-sát cách mẹ cho em bú. Thủy xem mẹ tắm cho em bé, giúp mẹ mặc áo và quấn tã cho em. Thủy coi cách mẹ săn-sóc em bé như cho em uống nước chanh, tắm nắng, thở hít không khí trong sạch, ngủ, chơi v.v...

Con bà hàng xóm mắc bệnh đi rửa luôn. Mẹ của Thủy cho rằng có lẽ bà này không biết cách rửa và luộc bình sữa hoặc không biết cách pha sữa. Bà liền dẫn bà này đến xin cô nữ hộ-sinh chỉ dẫn cách-thức. Cô nữ hộ-sinh chỉ cho hai bà cách giữ cho sữa khỏi hư, cách rửa bình và luộc bình sữa, cách cho con bú bình, cách làm cho con ợ hơi sau khi ăn. Cô cũng nói cho bà Hoàn biết những dấu-hiệu tỏ ra đứa bé đã ăn no quá hoặc còn đói.

Khi em được bốn tháng, Thủy thấy mẹ bắt đầu cho em ăn thêm rau hoặc khoai tán. Dần dần mẹ Thủy cho em ăn bột loãng, cháo loãng. Đến tháng thứ năm, em bé của Thủy được ăn chuối, đu-đủ nghiền, hột gà. Đến tháng thứ sáu, em được ăn thịt, tròng đỏ hột gà, cá, gan. Thủy giúp mẹ làm những món ăn này và rất thích được chính tay mình cho em bé ăn.

Ông Hoàn, cha của Thủy, đọc báo thấy nói có nhiều tai-nạn xảy ra trẻ con nên ông cẩn-thận cất thuốc men quá tầm tay với của trẻ, đậy kỹ lu nước v.v... để tránh tai-nạn cho các con ông.

Cha mẹ Thủy rất sung-sướng khi thấy lũ con khỏe mạnh và chóng lớn.

MỤC LỤC

LỚP NHÌ

TRANG

CHƯƠNG I : **NGƯỜI MẸ VÀ TRẺ SƠ-SINH**

1. Con biếu mẹ quả cam 16
   Bữa ăn của người mẹ mang thai
2. Đè con kéo nước cho mẹ. 19
   Việc khám thai và cách giữ vệ-sinh khi có thai
3. Chiếc áo sơ-sinh. 22
   Đồ dùng cần-thiết cho đứa trẻ sắp sinh.
4. Quấn băng rốn. 24
   Cách săn sóc trẻ sơ-sinh.
5. Bài ôn. 28

CHƯƠNG II : **CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA MẸ VÀ CÁCH SĂN-SÓC TRẺ**

6. Em bé bú tham quá ! 32
   Cách cho bú sữa mẹ.
7. Soạn đồ tắm cho em. 35
   Cách tắm cho trẻ.
8. Mẹ dạy con quấn tã cho em 38
   Cách mặc áo và quấn tã.
9. Ly nước chanh. 41
   Thức ăn thêm vào sữa lúc một tháng : nước cam hoặc nước chanh.
10. Bài ôn. 44
11. Cho con ra cửa chơi 46
    Sự cần-thiết của không-khí trong sạch và ánh nắng mặt trời.

TRANG

12. Ngủ yên 48
Giấc ngủ của trẻ.
13. Em Cường làm ồn quá ! 50
Sự quan-trọng của trò chơi đối với trẻ.
14. Minh hay khóc 54
Những nguyên-nhân làm cho trẻ khóc.
15. Theo lời chị 58
Cách săn-sóc dứa trẻ ốm.
16. Bài ôn 62

LỚP NHẤT

CHƯƠNG III : CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA BÌNH.

17. Thiếu sữa 66
Tại sao phải nuôi trẻ bằng sữa bình ?
18. Cô chỉ giùm cách cho bú giặm. 70
Bú giặm.
19. Sữa nào tốt ? 74
Các loại sữa và cách giữ cho sữa khỏi hư.
20. Tôi lấy gì súc bình được ? 78
Cách rửa và luộc bình sữa.
21. Bài ôn. 82
22. Sữa nóng quá! 84
Cách pha sữa.
23. Không nên giữ lại 88
Cách cho trẻ bú bình.
24. Cháu bú nhiều quá ! 91
Dấu hiệu trẻ bú nhiều quá hoặc ít quá.
25. Bài ôn : Em nghĩ sao ? 94

TRANG

CHƯƠNG IV : NHỮNG THỨC ĂN THÊM VÀO SỮA

26. Khuấy bột loãng. 98
Thức ăn của trẻ lúc bốn tháng và cái hại của sự mớm cơm.
27. Không sao đâu 102
Thức ăn của trẻ lúc năm sáu tháng.
28. Ăn chả trứng. 106
Thức ăn cho trẻ dưới 2 tuổi.
29. Bài ôn 108

CHƯƠNG V : CÁCH PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN VÀ CÁCH GIỮ CHO TRẺ KHỎE MẠNH.

30. Không sợ ngã. 112
Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ nhỏ.
31. Đôi guốc cao gót. 114
Phòng-ngừa tai-nạn cho trẻ lớn.
32. Câu trả lời đúng. 118
Những thói quen an-toàn.
33. Chiếc tủ thuốc. 122
Cách giữ nhà-cửa an-toàn để tránh tai-nạn cho trẻ.
34. Đố chị biết. 125
Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ.
35. Thói-quen vệ-sinh tốt. 128
Những thói quen vệ-sinh cần dạy trẻ. (tiếp theo)
36. Sáu điều nên nhớ. 132
Những thói quen xã-hội cần dạy trẻ.
37. Bài ôn. 136

PHỤ - LỤC

A. Bảng thực-phẩm và các dưỡng chất 140

B. Mấy điều nên nhớ khi tắm nắng 142

C. Giấc ngủ cần-thiết cho mỗi người 143

D. Đồ chơi thích-hợp với trẻ nhỏ. 144

Đ. Cách săn-sóc trẻ em bịnh 147

E. Cách nấu rau đậu. 148

PHẦN DÀNH RIÊNG CHO LỚP NHÌ

CHƯƠNG I

NGƯỜI MẸ VÀ TRẺ SƠ-SINH

1. CON BIẾU MẸ QUẢ CAM

Vừa đi học về, Thủy đặt cặp sách xuống bàn gọi mẹ rối-rít :

« Mẹ ơi ! Con có quà này biếu mẹ. »

Bà Hoàn đang nấu cơm ở dưới bếp hỏi vọng lên :

« Cái gì thế con ? Con làm gì có tiền mà mua quà cho mẹ ?»

Thủy lấy trong cặp ra một cái túi giấy chạy xuống bếp. Long, Vân và Cường đều chạy ùa theo chị, trong khi Dũng mới biết đi cũng lẫm-chẩm cố chạy theo.

Thủy mở túi giấy lấy ra hai quả cam lớn chín vàng rồi hấp-tấp nói :

«Con không phải mua đâu, mẹ ạ. Chị Lan bạn con cho, chị ấy nói cam này là cam Nam-Vang cơ đấy. Mẹ ăn đi cho khỏe.»

Bà Hoàn cảm-động nói :

« Thôi, mẹ việc gì mà phải ăn cam ! Để lát nữa mẹ cắt cho các con ăn. »

Thủy vội nói :

« Cả mẹ cũng ăn nữa cơ vì mẹ sắp có em bé, cần ăn cam cho khỏe, mẹ ạ. Cô giáo dạy chúng con mỗi bữa phải ăn đủ thịt, cá, rau, đậu và trái cây thì người mới khỏe mạnh. Mẹ cần ăn đầy-đủ hơn vì mẹ phải nuôi cả em bé nữa. »

Cường nghe chị nói liền xen vào :

« Chị cho em ăn cam với, em mới chịu ăn rau cơ ! Nếu không, em chỉ ăn thịt kho thôi ! »

Bà Hoàn cười rồi nói đùa : « Thưa cậu được ạ. Chốc nữa cậu ăn rau đi rồi cả nhà sẽ được ăn cam. »

GHI NHỚ :

1. Bà mẹ cần phải ăn uống đầy - đủ trước và sau khi sinh.
2. Có bốn nhóm thực-phẩm chính :
   a) Nhóm thịt cá *b)* Nhóm ngũ cốc
   c) Nhóm mỡ dầu *d)* Nhóm rau quả
3. Muốn có một bữa ăn đầy-đủ chất bổ, ta chọn thực ăn của cả bốn nhóm thực-phẩm, mỗi nhóm một vài thứ khác nhau.

THỰC HÀNH :

1. Em tìm hiểu thêm về các dưỡng-chất trong thực-phẩm. (1)
2. Em sẽ nhắc nhở các người trong gia-đình em ăn đủ thịt hoặc cá, rau đậu và trái cây mỗi ngày.

(1) Coi Phụ-lục A ở cuối sách về « Bảng thực-phẩm và các dưỡng-chất ».

2. ĐỂ CON KÉO NƯỚC CHO MẸ

Khi các em đã lên nhà trên rồi, Thủy ở lại trong bếp dọn cơm giúp mẹ. Thủy như chợt nhớ ra điều gì liền nói :

« À mẹ ơi ! Cô giáo hỏi thăm mẹ đấy. Cô hỏi mẹ đã đi khám thai chưa ? »

Bà Hoàn cười đáp :

« Gần ngày sinh, mẹ mới phải đi chứ ! Bây giờ mẹ thấy trong người mạnh khỏe, việc gì mà phải đi khám thai ! »

Thủy nói :

« Cô giáo giảng cho con nghe mẹ đi khám thai để giúp cho mẹ và em bé được khỏe - mạnh luôn. Cô giáo dặn con nói với mẹ nên đi khám thai sớm chứ đừng đợi đến lúc gần sinh mới đi, để xem mẹ và em bé có mạnh không. »

Bà Hoàn vừa đi ra giếng nước vừa nói :

« Ừ, để mấy hôm nữa rảnh mẹ sẽ đi. »

Trông thấy mẹ cầm thùng định kéo nước ở giếng lên, Thủy chạy vội ra đỡ lấy thùng và nói :

« Mẹ để con kéo nước cho ! »

Nói đoạn, Thủy kéo nước rồi xách thùng nước vào trong bếp cho mẹ.

GHI NHỚ :

1. Bà mẹ cần đi khám thai sớm, và đi đều theo lời dặn của nữ hộ-sinh hoặc của bác-sĩ để cả người mẹ lẫn bào thai đều được khỏe-mạnh ; người mẹ còn tránh được những bệnh tật nguy-hiểm đến tính-mạng.
2. Bà mẹ cần giữ những phép vệ-sinh thường-thức như :

a) Mặc quần áo rộng-rãi. Đi guốc hay giầy thấp gót.

b) Tắm hằng ngày và gội đầu mỗi tuần.

c) Đi tiêu mỗi ngày.

d) Đi khám răng ngay lúc mới có thai.

đ) Tránh xách nặng, với cao và tránh làm việc mệt nhọc.

THỰC HÀNH :

Nếu mẹ em có thai, em sẽ nhắc nhở mẹ em đi khám thai sớm và đều, và giữ-gìn vệ-sinh. Em cũng sẽ làm giúp mẹ em những việc nặng để mẹ em được nghỉ-ngơi.

3. CHIẾC ÁO SƠ-SINH

Buổi tối, dưới ánh đèn, bà Hoàn ngồi khâu áo cho đứa con sắp ra đời. Ông Hoàn ngồi đọc báo. Vân đang xem tranh vẽ trong tờ phụ-trương. Thủy, Long chăm-chú học. Cường và Dũng đã đi ngủ từ sớm.

Thủy học xong gấp sách lại đến ngồi cạnh mẹ hỏi :

« Áo mẹ may cho em bé xinh quá nhỉ! Mẹ còn phải may những gì nữa, hả mẹ? »

Bà Hoàn vừa giơ kim lên ánh đèn sỏ chỉ vào lỗ kim vừa đáp:

« Mẹ chỉ may thêm mấy chiếc áo vải cho em thôi, còn áo sợi, tã, yếm dùng cho em Dũng trước hãy còn tốt. À, mẹ còn phải khâu độ nửa tá khăn tay cho em bé nữa. »

Thủy nhanh-nhẩu nói :

« Mẹ để con khâu khăn tay cho. Cô giáo mới dạy con viền khăn đẹp lắm cơ! »

Long cũng góp lời để trêu chị :

« Chị Thủy mà khâu thì cả tháng mới xong một cái, mẹ ạ! »

Bà Hoàn cười, bảo Thủy :

« Để mai mẹ cắt vải rồi con bắt đầu khâu đi. Mẹ có sẵn chỉ mầu rồi đấy! »

Ông Hoàn nghe ba mẹ con nói chuyện, ngẩng lên nhắc bà Hoàn :

« Đã khuya rồi, mợ và các con đi ngủ đi, đừng thức khuya quá sợ hại sức-khỏe. »

Bà Hoàn nói :

« Mải khâu quá quên cả thì giờ! Thế mà quanh đi quẩn lại chả mấy lúc đã đến ngày sinh rồi đấy! »

GHI NHỚ :

1. Bà mẹ cần sắm áo, tã, giường và chậu tắm trước ngày sinh.
2. Nên may áo và tã cho trẻ sơ-sinh bằng vải trắng hoặc màu nhạt, mềm, thoáng và dễ thấm nước.
3. Áo của trẻ sơ-sinh phải rộng-rãi và dễ mặc.

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em may áo hoặc khăn tay cho em bé sắp ra đời.

4. QUẤN BĂNG RỐN

Thấm thoắt ngày sinh của bà Hoàn đã đến. Sáng hôm ấy, bà sinh được một đứa con gái cân nặng hơn ba ký. Bà đặt tên cho con là Thái.

Thủy, Long đi học về được cha cho biết tin thì mừng lắm. Ăn cơm xong, mấy chị em theo cha vào nhà bảo-sanh thăm mẹ và em bé.

Cô nữ hộ-sinh đang thay tã cho em. Thủy thấy bụng em quấn đầy băng liền hỏi :

« Sao bụng em phải quấn băng thế mẹ ? »

Cô nữ hộ-sinh cười, đáp thay bà Hoàn :

« Chị quấn băng rốn cho em đấy. »

Long ngạc-nhiên hỏi :

« Rốn em bé đau hay sao mà phải quấn băng hả cô ? »

Cô nữ hộ-sinh vui-vẻ đáp :

« Không phải rốn em đau đâu, mà vì cuống rốn em chưa rụng nên chị phải quấn băng cho em. Quấn băng như thế, vi-trùng sẽ không vào cơ-thể em qua cuống rốn được. Độ một tuần hay mười ngày sau, khi cuống rốn em rụng và da chỗ rốn liền lại thì mới bỏ băng ra được. »

Vân hỏi tiếp :

«Mắt em bé có làm sao không mà em cứ nhắm mắt hoài vậy cô ? »

Cô nữ hộ-sinh trả lời :

« Mắt em tốt lắm, không sao đâu. Em ngủ đấy. Lúc em mới sinh, chị đã nhỏ thuốc vào mắt em để tránh cho em khỏi bị đau mắt. Mấy hôm nữa, chị còn trồng đậu và chích ngừa bệnh lao cho em nữa. Nếu đậu không lên thì cứ cách một tháng chị lại trồng lại một lần. Đậu có lên thì em bé mới tránh được bệnh. »

GHI NHỚ :

1. Cô nữ hộ-sinh nhỏ thuốc vào mắt, giữ-gìn cuống rốn và chích thuốc ngừa bệnh cho trẻ sơ-sinh.
2. Cô cân đo cho trẻ sơ-sinh để so-sánh với khi cân đo về sau xem em có lớn đều không.

THỰC HÀNH :

1. Em sẽ nhắc mẹ em đem em bé đi chích ngừa.
2. Em sẽ giúp mẹ em làm bảng chích ngừa và bảng cân đo.

BẢNG CHÍCH NGỪA

Tên.....

Ngày sinh.....

Loại chích ngừa	Ngày
Trồng đậu	
Chích ngừa lao	

BẢNG CÂN ĐO

Tên.....

Ngày sinh.....

Cân nặng	Chiều cao	Ngày
		Lúc mới sinh

5. BÀI ÔN

A) Những câu ở cột bên phải dưới đây làm trọn nghĩa những câu ở cột bên trái. Em hãy tìm những câu bên phải cho hợp với những câu bên trái rồi chép vào vở.

1. Cơm, bánh mì, bún, xôi v.v.	:	có cả bốn nhóm thực-phẩm, mỗi nhóm có một vài thức khác nhau.
2. Các thứ thịt, cá, cua, tôm, trứng, sữa	:	cho ta sinh-tố, giúp ta chống bệnh-tật.
3. Rau củ và trái cây	:	giúp ta có sức học-hành, chạy nhảy, nô đùa và làm việc.
4. Thịt mỡ và những hạt có dầu như lạc, vừng...	:	bồi bổ cho bắp thịt, xương, răng và máu.
5. Một bữa ăn đầy-đủ chất bổ là một bữa ăn	:	giúp cho cơ-thể ta ấm-áp điều-hòa.

B) Đọc kỹ mỗi câu sau đây; nếu câu số 1 đúng, em hãy viết số 1 vào vở rồi viết tiếng «đúng» ngay cạnh số 1. Nếu câu số 1 sai, em hãy viết tiếng «sai». Em cứ tiếp tục như vậy cho đến hết câu số 5.

1. Bà mẹ có thai nên đợi đến lúc gần sinh hãy đi khám thai.
2. Bà mẹ nên tránh xách nặng, với cao và tránh làm những việc mệt-nhọc.
3. Bà nên may áo cho đứa con sắp ra đời bằng ny-lông.
4. Áo của trẻ sơ-sinh nên may rộng-rãi.
5. Cô nữ hộ-sinh nhỏ thuốc vào mắt, giữ-gìn cuống rốn và chích ngừa bệnh cho trẻ sơ-sinh.

CHƯƠNG II

CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA MẸ VÀ CÁCH SĂN-SÓC TRẺ

6. EM BÉ BÚ THAM QUÁ !

Bà Hoàn bế bé Thái vào đến cửa thì mấy chị em Thủy đã chạy ùa ra reo to :

« A a, mẹ và em bé đã về ! »

Tiếng reo to làm cho bé Thái giật mình ọ ẹ khóc. Bà Hoàn dỗ cho con ngủ yên rồi đặt con vào trong nôi. Chị em Thủy xúm quanh ngắm em bé.

Bà Hoàn nằm nghỉ sau khi đã cất dọn các thứ đồ dùng đem ở nhà bảo-sanh về. Vừa nằm được một lát, bé Thái lại oa oa khóc. Bà Hoàn nhìn đồng-hồ nói :

« Chóng thế đấy ! Lại đến giờ cô ta bú rồi ! Hèn chi cô ta khóc. »

Nói xong, bà ra chậu nước để ở gần cửa, lấy xà-bông rửa tay. Lau tay xong, bà trở vào bàn nước để cạnh giường lấy nước chín và khăn sạch rửa đầu vú. Thủy ra vẻ hiểu biết nói :

« Mẹ rửa tay và đầu vú cho sạch để cho em bú phải không mẹ ? »

Bà Hoàn gật đầu nói :

« Đúng rồi, Thủy giỏi đấy ! Cho em bú xong, mẹ lại rửa đầu vú cho sạch. »

Đoạn bà ra nôi bế con lên, một tay đỡ gáy và một tay đỡ lưng. Bà ngồi xuống giường, dựa lưng vào tường, kê chiếc gối dưới chân cho đỡ mỏi rồi cho con bú. Bà vừa đưa đầu vú vào miệng con thì nó đã ngậm ngay lấy bú chùn-chụt.

Mấy chị em Thủy xúm lại xem. Vì bú mạnh, sữa chảy nhiều nên em bé bị sặc. Vân cười rồi nói :

« Em bé bú tham quá ! Chắc em giống em Cường rồi ! »

Bà Hoàn cho bé Thái bú cả hai bên vú, mỗi bên một lúc. No bụng rồi, bé Thái gà gà ngủ. Bà Hoàn lấy khăn tay lau miệng cho con rồi bế vác con lên vai, xoa nhẹ vào lưng. Bé Thái ợ liên-tiếp hai lần. Bà đặt con vào giường ; thấy vú còn căng, bà vắt nốt sữa ra. Thủy lấy làm lạ hỏi :

« Sao mẹ không để sữa cho em bú mà lại vắt đi ? »

Bà Hoàn nói :

« Mỗi khi em bú không hết, mẹ phải vắt sữa đi để sữa ra nhiều hơn. »

Vắt sữa xong, bà lau khô đầu vú bằng khăn sạch.

GHI NHỚ :

1. Sữa mẹ bổ, dễ tiêu, hợp với trẻ và tinh-khiết vì sữa mẹ chảy thẳng từ vú mẹ qua miệng con, không phải dùng bình sữa, núm vú và không phải pha nên tránh được bệnh tiêu chảy. Hơn nữa, cho bú sữa mẹ vừa khỏi tốn tiền vừa đỡ mất thì-giờ.
2. Bà mẹ nên ăn uống đầy đủ và theo đúng lời chỉ-dẫn về cách cho bú để có nhiều sữa.
3. Bà mẹ cần giữ vệ-sinh trước và sau khi cho con bú.
4. Khi bế trẻ sơ-sinh lên tay, ta phải dùng một tay đỡ gáy và tay kia đỡ lưng trẻ.
5. Bà mẹ nên ngồi cho con bú và cho con ợ hơi khi bú xong.
6. Các bữa bú phải cách nhau ít nhất ba tiếng đồng hồ.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ em làm theo cách đã học để có nhiều sữa và giữ vệ-sinh trước và sau khi cho em bé bú.

7. SOẠN ĐỒ TẮM CHO EM

Sáng chủ-nhật, Thủy đang ngồi thêu nốt cái lá để sáng mai đem đến lớp nộp cho cô giáo thì nghe thấy tiếng mẹ gọi u già :

« U ơi, lấy xà-bông đánh chậu đi rồi mang nước lên đây để tôi tắm cho em, u nhé ! »

Thủy vội cất đồ khâu vào hộp và chạy lại chỗ bà Hoàn, nói :

« Con soạn đồ tắm cho em nhé ? »

Theo lời chỉ bảo của bà Hoàn, Thủy mở ngăn kéo lấy ra một chiếc áo, một chiếc tã và một chiếc khăn bông đem để ra giường. Đoạn Thủy bưng khay đựng xà-bông, phấn và bông gòn đặt cạnh chỗ quần áo.

Vừa lúc đó, u già l[illegible] chậu nước và ấm nước sôi lên. Sau khi rửa tay sạch-sẽ, bà H[illegible] pha nước rồi nhúng khuỷu tay (1) vào để thử xem nước có vừa ấm không. Bà đổ một ít nước sôi vào cái chậu con rồi lấy chai nước chín pha cho vừa.

Bà nhúng khăn vào chậu nước rửa mặt cho con. Đoạn bà gội đầu cho con trong chậu tắm.

Sau khi lau khô đầu bé Thái, bà Hoàn cởi áo, tháo tã con ra ; đoạn bà luồn tay trái dưới gáy con, bàn tay nắm chắc vai nó, tay phải nắm lấy hai chân rồi đặt con vào chậu tắm. Bà thoa xà-bông lên ngực và bụng con rồi kỳ cho sạch. Thủy giúp mẹ vớt nước lên người em.

(1) Cùi chỏ.

Đoạn, bà Hoàn tắm lưng và tay chân cho bé Thái. Tắm cho con xong, bà lấy khăn lông thấm khô người nó.

GHI NHỚ :

1. Trước khi tắm cho con, bà mẹ rửa tay, sắp sẵn tã lót và áo, đánh chậu sạch sẽ và pha nước cho vừa ấm.
2. Bà mẹ rửa mặt cho con, gội đầu, tắm ngực, lưng, tay và chân.

THỰC HÀNH :

Em giúp mẹ em soạn đồ tắm cho em bé.

8. MẸ DẠY CON QUẤN TÃ CHO EM

Thấm khô người bé Thái xong, bà Hoàn rắc phấn thoa cổ, nách và hạng con. Bé Thái vung tay đạp chân khóc oa oa. Bà Hoàn nói đùa với Thủy :

« Em bé tuổi trâu có khác, thích đầm nước cả ngày. Cứ để cho em ở trong nước thì không sao, vừa bế ra là em ấy khóc liền. »

Thủy cầm sẵn áo em đưa cho mẹ : « Áo em đây, mẹ. »

Thủy thấy mẹ luồn ngón tay vào cổ tay áo nắm lấy bàn tay em rồi dùng tay kia kéo áo lên vai em. Khi xỏ xong tay áo, bà nâng lưng con lên, luồn áo qua rồi xỏ nốt tay kia. Đoạn bà gài nút trước ngực. Bà bảo Thủy :

« Thủy gấp chéo tã hộ mẹ đi con ! »

Thủy cầm chiếc tã vuông lên, gấp chéo lại thành hình tam giác. Thủy nói với mẹ :

« Mẹ dạy con quấn tã cho em đi mẹ ! »

— « Ừ được, con đặt tã xuống giường đi. »

Bà Hoàn bế bé Thái đặt nằm trên tã, chiều dài nhất ngang dưới lưng rồi kéo hai đầu tã hai bên lên trước bụng.

Bà bảo Thủy kéo đầu tã còn lại từ dưới lên qua háng bé Thái, đặt lên trên hai đầu tã kia. Đoạn bà cầm chiếc kim băng, mà bà đã cẩn-thận để xa người bé Thái, đưa cho Thủy để em gài tã lại.

Thủy làm theo lời chỉ-dẫn của mẹ. Đến lúc gài kim, Thủy lúng-túng, xuýt chọc kim vào bụng em. Bà Hoàn vội gài kim cho Thủy coi và nói :

« Con phải luồn ngón tay xuống dưới lần tã rồi hãy gài để kim khỏi đâm vào bụng em và con nhớ gài kim ngang. Con phải soát lại xem kim đã gài chắc chưa kẻo mũi kim bật ra sẽ làm cho em đau. »

Nói xong, bà Hoàn đi sửa-soạn cho bé Thái bú.

GHI NHỚ :

1. Khi mặc áo cho trẻ, ta phải luồn ngón tay vào cổ tay áo, nắm lấy bàn tay trẻ trước khi kéo tay áo lên.
2. Khi gài tã, ta phải luồn ngón tay xuống dưới tã để kim khỏi đâm vào bụng trẻ, gài kim ngang, và gài cẩn-thận để mũi kim khỏi bật ra.

THỰC HÀNH :

Em sẽ gài kim cẩn-thận khi giúp mẹ em quấn tã cho em bé.

9. LY NƯỚC CHANH

« Thủy lấy cho mẹ hộp đường đi con ! », bà Hoàn nói.

Khi Thủy đem hộp đường đến bàn nước cho mẹ, em thấy mẹ đã để sẵn trên khay một cái ly, một cái muỗng nhỏ và một trái chanh. Bên cạnh khay có chai nước chín.

Sau khi rửa tay sạch-sẽ, bà Hoàn cắt một miếng chanh vắt nước ra ly, xúc một ít đường đỏ vào ly, pha thêm nước chín rồi khuấy cho tan đường. Chợt có tiếng bà Thảo là người hàng xóm nói vọng vào :

« Bác cho tôi mượn cái rây bột một lát. Tôi đang giã bột để nấu cho cháu ăn. Bác làm gì thế ? »

« Tôi pha nước chanh cho cháu Thái đây, bác ạ ! », bà Hoàn trả lời. Đoạn bà bảo Thủy : « Con lấy cái rây đưa cho bác, con ! »

— « Chết, cháu mới được có một tháng thôi mà bác đã cho cháu uống nước chanh ! Bác không sợ cháu đau bụng à ? »

— « Ấy, trước tôi đâu có dám cho uống. Hôm tôi đưa cháu Thái về, cô nữ hộ-sinh cứ dặn đi dặn lại là khi cháu được một tháng, mỗi ngày phải cho cháu uống nước cam hoặc nước chanh tươi để cháu được khỏe mạnh. Dạo này cam đắt quá nên tôi cho cháu uống nước chanh vậy. »

— « Bác cho cháu uống độ bao nhiêu nước chanh ? »

— « Cô nữ hộ-sinh dặn lúc đầu nên cho cháu uống một muỗng nhỏ thôi rồi mỗi ngày tăng dần lên để cháu quen bụng đi, như thế sẽ không sợ cháu đi tiêu chảy. »

— « Thế bác pha nước chanh thế nào ? »

— « Tôi vắt độ nửa muỗng cà-phê nước chanh pha với hai muỗng nước chín và nửa muỗng đường. »

— « Thế à bác ? Tôi phải bắt-chước bác mua chanh cho thằng Minh nhà tôi uống mới được ! »

Nói đoạn, bà Thảo chào bà Hoàn ra về. Bà Hoàn bế con lên, lót một cái khăn sạch dưới cằm rồi cho con uống nước chanh.

Bé Thái nhăn mặt lại, lấy lưỡi đẩy nước chanh ra hai bên mép. Thủy thấy thế nói :

« Em không thích uống đâu, mẹ ạ. »

— « Em chưa uống quen bằng muỗng đấy. Mấy hôm nữa em sẽ quen đi. »

GHI NHỚ :

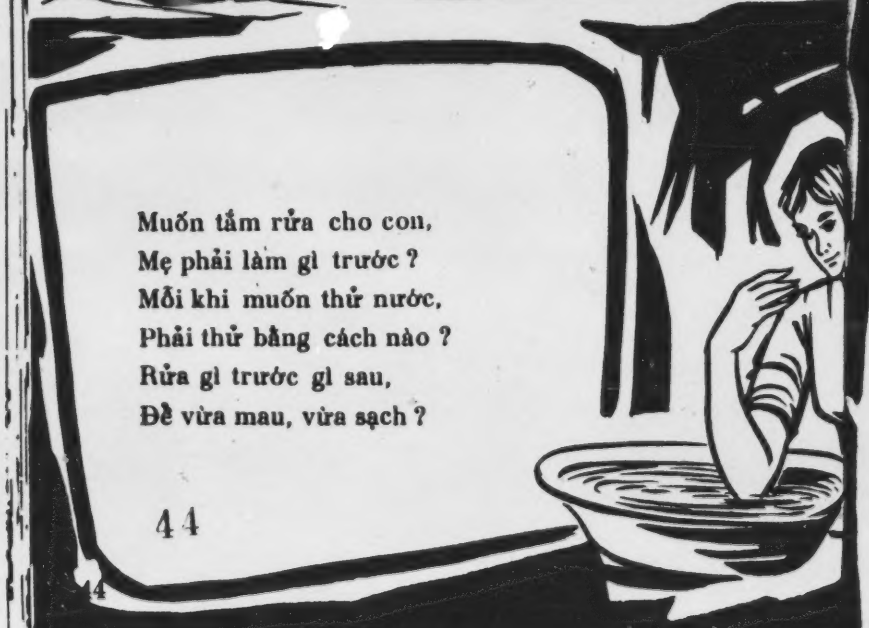
1. Nước cam hoặc nước chanh có sinh-tố C giúp cho cơ-thể khỏe mạnh, giữ cho răng khỏi sâu và tránh được bệnh hoại-huyết.
2. Các đồ dùng pha nước chanh phải sạch-sẽ. Phải rửa tay trước khi pha.
3. Nên pha nước chanh bằng nước đun sôi để nguội.
4. Nên uống nước chanh ngay sau khi pha để khỏi mất bớt sinh-tố C.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ em cho em bé uống nước cam hoặc nước chanh mỗi ngày.

10. BÀI ÔN :

Sữa nào hợp với trẻ thơ,
Dễ tiêu, tinh-khiết lại vừa thơm ngon ?
Trước khi bà mẹ bế con
Sửa soạn cho bú nhớ còn làm chi ?
Cho bú xong phải làm gì ?



Muốn tắm rửa cho con,
Mẹ phải làm gì trước ?
Mỗi khi muốn thử nước,
Phải thử bằng cách nào ?
Rửa gì trước gì sau,
Để vừa mau, vừa sạch ?

Mặc áo cho trẻ thế nào,
Để tay áo khỏi vướng vào ngón tay ?
Làm sao gài tã cho ngay,
Để kim nhọn khỏi làm sày sát mình ?

Nước cam cùng với nước chanh,
Đố ai biết có nhiều sinh-tố gì ?
Sinh-tố này giúp chi cơ-thể ?
Muốn không hư làm thế nào đây ?
Pha rồi, sao phải uống ngay ?

11. CHO CON RA CỬA CHƠI

Cường săm-sắm chạy đến chỗ bà Hoàn và nói :

« Mẹ cho con ra cửa chơi đi mẹ ! »

Bà Hoàn đang đội mũ vải cho bé Thái liền nói :

« Con đợi mẹ đội mũ cho em bé xong mẹ sẽ đưa con, em Dũng và em Thái ra ngoài cửa chơi. Con nhớ đem ghế ra cửa cho mẹ nhé ! »

Cường kiên-nhẫn đứng đợi mẹ ; khi thấy mẹ vừa bế em bé lên, Cường liền cầm ghế chạy ra cửa. Dũng lẫm-chẫm chạy theo. Bà Hoàn bế bé Thái ra theo rồi đưa bé ra ngoài nắng

46

Bà đứng khéo cho ánh nắng khỏi chiếu vào mắt con.

Bà Thảo bên hàng xóm trông thấy liền hỏi :

« Sao bác lại đưa cháu ra nắng, tội cháu vậy bác ? »

— « Tôi cho cháu ra nắng một lát cho cháu khỏe-mạnh đấy bác ạ. Cô nữ hộ-sinh bảo đưa cháu ra nắng thì xương cháu sẽ cứng-cát. Ngày nào không có nắng, tôi cũng bế cháu ra ngoài trời cho cháu thở không khí trong sạch. »

Cường đứng gần đấy nghe mẹ nói ra nắng tốt liền hỏi :

« Thế sao hôm qua con đang chơi ngoài nắng, me lại gọi chúng con vào ? »

— « Vì hôm qua các con ra nắng vào giữa trưa ; lúc đó trời nắng quá. Ánh nắng có thể làm cháy da các con. »

Nói xong, bà bế bé Thái vào chỗ có bóng mát một lúc rồi bế con vào nhà. Bà đặt bé Thái vào nôi đoạn ra mở tung cửa cho ánh nắng và gió lùa vào nhà.

GHI NHỚ :

1. Không khí trong sạch mà ta hít vào phổi làm cho máu đỏ tươi lên. Nên để cửa sổ mở cho không khí ra vào dễ-dàng.
2. Ánh nắng làm cho sinh-tố D hoạt-động. Sinh-tố này giúp cho chất vôi bồi-bổ xương và răng. Ánh nắng còn giúp trẻ ăn ngon ngủ yên. Trẻ cần tắm nắng mỗi ngày, và tắm theo đúng cách.(1)

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ ban đêm để cửa sổ mở và tắm nắng cho em bé mỗi ngày.

(1) Coi Phụ-lục B ở cuối sách về « Mấy điều nên nhớ khi tắm nắng. »

47

12. NGỦ YÊN

« Thủy ơi, cho Loan mượn quyển Toán của Thủy một lát nhé ? »

Thủy quay ra thì thấy Loan, con gái bà Thảo, đang tươi cười đi vào. Loan chào bà Hoàn rồi khi trông thấy bé Thái đang ngủ liền hạ thấp giọng :

« Chết, em bé ngủ mà Loan không biết, nói to quá lỡ em dậy. »

Bà Hoàn nói :

« Không sao đâu, cháu. Tụi anh chị nó nói cười cả ngày mà nó cứ ngủ như thường. »

48

Loan nói với bà Hoàn :

« Em Minh cháu thì cứ có tiếng động mạnh một tý là dậy ngay. Mà em ấy lại ngủ ít nữa, không như em Thái ngủ nhiều thế này đâu. Mẹ cháu ru hoài cũng chẳng ngủ. »

— « Tại em cháu lớn hơn em Thái thì nó ngủ ít đi, cháu ạ (1). Bác không ru em Thái đâu, sợ em quen đi. Em ấy bú xong, bác cho em ợ hơi rồi đặt vào nôi. Em nằm chơi một lúc là ngủ liền. »

— « Thế thì em Thái ngủ dễ quá ! Giá em Minh cháu được như vậy có phải thích không ! »

Nói đoạn, Loan ngồi chơi với Thủy một lát, cầm quyển Toán rồi chào bà Hoàn ra về.

GHI NHỚ :

1. Trẻ phải được ngủ yên giấc.
2. Không nên lắc mạnh trẻ, ru trẻ. Không nên cho trẻ uống thuốc ngủ, nếu không có lệnh của bác-sĩ.
3. Trẻ phải được ngủ nơi thoáng khí.

THỰC HÀNH :

Em sẽ tránh làm tiếng động mạnh để em bé ngủ yên.

(1) Coi Phụ Lục C ở cuối sách về « Giấc ngủ cần-thiết cho mỗi người. »

13. EM CƯỜNG LÀM ỒN QUÁ !

« Mẹ ơi », Thủy gọi, « mẹ bảo Cường đi mẹ ! Em ấy cứ chạy ra chạy vào rầm rầm lại còn la hét nữa ! Con không học được ! »

Bà Hoàn đang ngồi khâu áo ngửng lên nhìn Cường đang cắm đầu chạy thật nhanh ra đến cửa rồi lại chạy vào. Bé Dũng cố chạy theo anh, nhưng chạy còn chậm nên vừa đến nửa đường thì Cường đã chạy vòng lại.

« Con lấy quyển ảnh ra xem cho chị học đã rồi đến lúc khác hãy chạy. » Bà Hoàn dặn Cường xong quay ra bảo Thủy :

« Em con chạy như thế, các bắp thịt mới nở-nang và người mới khỏe-mạnh, con ạ ! »

Bé Thái nằm cạnh chỗ bà Hoàn ngồi, mắt nhìn theo ánh nắng rung-rinh trên trần nhà do lu nước ở ngoài sân phản-chiếu vào. Bà Hoàn nhét cái lúc-lắc xanh đỏ vào tay con. Bé Thái nắm lấy, rồi lại mở tay ra, cái lúc-lắc rơi xuống giường. Đoạn bé cho cả hai tay vào miệng.

Ở một góc phòng, Cường nói luôn miệng :

« Đường cho ô-tô chạy ! Đường cho ô-tô chạy ! » Bà Hoàn quay lại nhìn thì thấy Cường không chịu ngồi xem tranh, nhưng đã nghĩ ra một trò chơi khác : em đang hì-hục bê chồng báo cũ của ông Hoàn xếp thành đường dài từ tủ sách ra đến giữa nhà. Xếp xong, mồm kêu « bin-bin », Cường chạy trên đường báo đó.

Còn Dũng thì đang nhặt những đồ chơi bằng nhựa bỏ vào trong hộp bánh cũ ; nhặt xong em đổ cả hộp ra rồi lại lúi-húi nhặt vào.

Bà Hoàn mỉm cười cúi xuống tiếp-tục khâu.

GHI NHỚ :

1. Các trò chơi giúp trẻ nhận biết các vật chung quanh, làm tăng óc tưởng-tượng và làm nở-nang bắp thịt.
2. Trẻ cần có đồ chơi thích-hợp để giúp trẻ mở-mang trí-óc và cơ-thể.(1)

THỰC HÀNH :

Em sẽ làm đồ chơi cho em bé.

(1) Coi Phụ-lục D ở cuối sách về « Đồ chơi thích hợp với trẻ nhỏ. »

14. MINH HAY KHÓC

« Kìa bác sang chơi! Mời bác ngồi! »

Bà Thảo thấy bà Hoàn đi vào liền đon đả mời ngồi rồi quay vào trong nhà gọi :

« Loan ơi! Rót nước đi con! »

« Tôi sang thăm bác để hỏi xem cháu làm sao mà đêm hôm qua cháu khóc nhiều vậy? » bà Hoàn nói.

« Cháu khóc làm tôi lo quá, bác ạ. Tôi xoa dầu vào bụng cháu rồi bế cháu cả đêm mà cháu vẫn khóc cơ chứ! Thành ra chắc hai bác cũng mất ngủ! »

— « Không sao đâu bác ạ. Cháu có sốt không bác? »

— « Thưa bác không. Đầu cháu mát lắm! »

— « Hay là cháu đầy bụng? Có lần cháu Thái nhà tôi khóc quá, tôi bế cháu lên cho ợ hơi, một lát sau là cháu thôi khóc. »

« Thế ạ? Lần sau tôi sẽ thử làm như bác xem cháu có khỏi khóc không. »

Vừa lúc ấy, Loan bưng khay nước lên. « Lạy bác ạ! » Loan chào bà Hoàn, đoạn đặt chén nước xuống bàn trước mặt bà. Bà Thảo nói :

« Mời bác xơi nước! »

Bà Hoàn đang uống nước thì Loan nói :

« Em Thái bên bác ngoan lắm mẹ ạ ! Em bú xong, bác đặt vào giường là em ngủ ngay. »

« Chả bù với thằng bé nhà tôi », bà Thảo nói. « Cháu cứ thức hoài, và có hôm bú xong lại còn khóc một hồi lâu rồi mới ngủ. »

« Chắc tại cháu chơi lâu quá mệt nên mới khóc thế đấy », bà Hoàn nói. Bác cứ đặt cháu vào giường, nếu cháu khóc mãi thì bác xem thử có gì làm cho cháu khó chịu không. »

Khi đã biết vì sao con khóc, bà Thảo phải làm gì ? Các em hãy coi hình vẽ để tìm ra câu trả lời.

56

GHI NHỚ :

1. Trẻ khóc vì một trong những nguyên-nhân sau đây : đói, đầy hơi, đau ốm, mệt, hoặc một lý-do nào làm cho nó khó-chịu, bực-bội như : tã ướt hoặc bẩn ; nóng bức, hoặc lạnh ; quần áo chật ; ngứa-ngáy vì rôm sảy, ghét bẩn ; muỗi, rệp, kiến cắn ; kim đâm vào người v.v...
2. Khi trẻ khóc nhiều, tìm nguyên-nhân rồi tìm cách làm cho vừa ý nó.

THỰC HÀNH :

Khi em bé khóc nhiều, em sẽ giúp mẹ coi xem tại sao em bé khóc.

57

15. THEO LỜI CHỊ

« A, dì Lâm đến, dì Lâm đến ! »

Thủy đang ngồi học thì nghe tiếng các em reo ầm lên ở ngoài cửa. Thủy ngẩng lên thấy dì Lâm đang phát cho Vân, Cường và Dũng mỗi người một chiếc bánh ngọt. Chị em Thủy thấy dì Lâm đến thì mừng lắm, vì hễ dì đến là có quà.

Bà Thảo ở trong bếp chạy ra đỡ lấy cái giỏ ở tay em, hỏi :

« Dì còn đi đâu nữa mà xách giỏ thế này ? »

— « Em đi chợ đấy, nhưng ghé qua chị xem có thuốc gì cho thằng cháu nhà em uống được không vì cháu đi tiêu chảy mấy hôm nay rồi. »

— « Cháu đi tiêu chảy lâu vậy thì dì phải đưa đi bác-sĩ chứ biết thế nào mà cho cháu uống thuốc lấy được. Dì cho cháu ăn gì đấy ? »

— « Em vẫn cho cháu bú sữa em đấy. Cháu đi cầu một ngày đến bốn, năm lượt, toàn nước thôi, chị ạ. »

58

1

2

— « Ấy chết, dì đừng cho cháu bú sữa nữa. Hễ các cháu nhà tôi đi tiêu chảy là bao giờ bác-sĩ cũng bắt nhịn sữa, chỉ cho cháu bú nước cháo hoặc nước cà-rốt thôi, và cho uống nhiều nước chín. Thường thường tôi bắt cháu nhịn sữa ngay ; nếu sau một ngày cháu không bớt, tôi mới đưa đi nhà thương. Khi cháu đỡ đi tiêu thì tôi lại cho cháu bú sữa. À, lúc cháu phải kiêng sữa, cứ đến giờ bú thì dì nhớ vắt sữa kẻo sữa cạn mất. »

— « Nào em đâu có biết những điều đó. Bây giờ cháu mới bị đi tiêu chảy lần đầu thành ra em bỡ-ngỡ quá. »

— « Thế cháu có sốt không ? »

59

3

— « Em cũng không để ý, chị ạ. »

— « Dì cặp thủy cho cháu thử coi và cho cháu nằm nghỉ. Đến chiều dì bế cháu ra nhà thương để bác-sĩ coi bệnh rồi cho thuốc uống. »

— « Vâng, em sẽ làm theo lời chị. »

GHI NHỚ :

1. Đứa trẻ sắp bị bịnh có một trong những dấu-hiệu sau đây : hay khóc, ăn ít, ngủ ít, sổ mũi, nhảy mũi, ho, ói mửa, đi tiêu chảy, sốt.

60

4

2. Khi thấy những dấu-hiệu trên, ta phải cho trẻ nằm nghỉ, không cho trẻ bú sữa hoặc ăn các thức ăn khác. Nếu trẻ ói mửa hoặc đi tiêu chảy, cho trẻ uống nhiều nước chín hoặc nước cơm, cặp thủy nếu trán nó nóng, rồi đưa trẻ đi bác-sĩ. (1)

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em săn-sóc em bé theo những điều đã học khi em bé bị bịnh.

(1) Coi Phụ-lục Đ ở cuối sách về « Cách săn sóc trẻ em bịnh »

61

16. BÀI ÔN

A) Nhận xét mỗi hình dưới đây xem có điều nào sai không. Nếu có, viết điều sai ấy vào tập.

B) Viết những câu trả lời vào tập :

1. Có năm điều các em phải nhớ khi tắm nắng, là những điều gì ?
2. Tại sao trẻ nên ngủ nơi thoáng khí ?
3. Các đồ chơi và trò chơi thích-hợp có lợi gì cho trẻ ?
4. Kể ra 4 nguyên-nhân làm cho trẻ khóc.
5. Kể ra 2 dấu-hiệu báo trước trẻ sắp bịnh và 2 điều phải làm trước khi đưa trẻ đi bác-sĩ.

PHẦN DÀNH RIÊNG CHO LỚP NHẤT

CHƯƠNG III

CÁCH NUÔI TRẺ BẰNG SỮA BÌNH

« Là cho em bé bú sữa bò thêm vào sữa mẹ, cháu ạ », bà Hoàn đáp.

« Tôi chưa cho cháu bú như thế bao giờ », bà Thảo nói.

« Nếu thế thì bác cứ chịu khó ăn uống đầy đủ đi, xem sữa có tăng lên không. Nếu không, đến tuần sau tôi dẫn bác đến nhà bảo-sanh rồi bác hỏi cô nữ hộ-sinh về cách cho bú giặm vậy. »

Nói xong bà Hoàn chào bà Thảo ra về. Loan liền lấy giấy bút vẽ những điều bà mẹ nên làm khi thiếu sữa.

GHI NHỚ :

Người mẹ ít sữa hoặc đi làm thì nên cho con bú giặm.

Nếu người mẹ mắc bệnh nặng và bác-sĩ khuyên không nên cho bú thì phải cho con bú sữa bình.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nói với mẹ chỉ cho em bé bú sữa bình khi mẹ em thiếu sữa, hoặc đi vắng.

18. CÔ CHỈ GIÙM CÁCH CHO BÚ GIẶM

Tuần sau, bà Hoàn dẫn bà Thảo đến nhà bảo-sanh. Hai bà ngồi chờ một lúc thì cô nữ hộ-sinh tươi cười đi vào. Bà Hoàn và bà Thảo đứng dậy chào. Bà Hoàn nói ngay :

« Thưa cô, ba hàng xóm của tôi đây muốn nhờ cô chỉ giùm cách thức cho cháu bé bú giặm vì sữa của bà ít dần đi, không đủ nuôi cháu nữa. »

Cô nữ hộ-sinh mời hai bà ngồi rồi hỏi bà Thảo :

« Thưa bà, cháu bé được mấy tháng rồi ạ ? »

« Dạ cháu được ba tháng, » bà Thảo trả lời.

Cô nữ hộ-sinh hỏi tiếp :

« Dạo này bà có khỏe không, ăn ngủ được không ? »

— « Tôi thấy trong người đã khỏe hơn trước và tôi vẫn cố ăn đầy đủ, uống nhiều sữa mà sữa vẫn ít. »

— « Nếu thế thì bà cho cháu bú thêm sữa bình vậy. Bà cho cháu bú cả hai bên xong rồi hãy cho cháu bú bình. »

« Tôi chỉ lo cháu quen bú tôi nên cháu không chịu bú bình thôi, cô ạ », bà Thảo băn-khoăn nói.

— « Không sao đâu bà. Cháu bú mấy bữa sẽ quen ngay. »

— « Hay là tôi cho cháu bú bình trước rồi hãy cho bú sữa mẹ để may ra lúc đói cháu có chịu bú bình chăng. »

— « Không nên bà ạ. Bà nên cho cháu bú sữa mẹ trước vì lúc đói cháu bú mạnh sữa mới ra nhiều. Bà pha sẵn bình sữa để lúc cháu bú sữa mẹ xong, bà cho cháu bú sữa bình ngay, cháu khỏi phải đợi. »

— « Tôi phải mua bình sữa và những thứ gì nữa hở cô ? »

— « Vâng, bà mua bình sữa, núm vú, nắp đậy, muỗng dài cán, cái cọ dài để rửa chai và cái soong để luộc bình sữa. »

19. SỮA NÀO TỐT ?

Sáng hôm sau, đúng giờ hẹn, bà Thảo đến nhà bảo-sanh. Có mấy bà đã ngồi chờ ở đó. Bà Thảo hỏi chuyện các bà ấy thì được biết họ cũng định cho con bú thêm sữa bình vì người thì ít sữa, người thì phải đi buôn bán.

Một lát sau, cô nữ hộ-sinh mời các bà vào một căn phòng rộng. Ở cuối phòng có một cái bàn trên để mấy hộp sữa khác

nhau, một bình sữa, một đầu vú, một nắp đậy đầu vú, một chậu nước, một cái muỗng dài cán, một miếng xà-bông, một cái cọ và một cái nồi. Bà Thảo và mấy bà kia đang xúm quanh bàn thì cô nữ hộ-sinh mời các bà ngồi xuống ghế kê gần đó.

Cô nữ hộ-sinh bắt đầu nói :

« Quý bà muốn cho cháu bú thêm sữa bình thì tôi đưa ra đây mấy thứ sữa để quý bà lựa chọn. »

Cô giơ ba hộp sữa lên nói :

« Sữa Trái Núi, sữa Con Chim và sữa Ông Thọ, là loại sữa đặc rất ngọt. » Đoạn cô chỉ vào một số hộp sữa để riêng ra một bên, nói tiếp : « Những sữa này là sữa bột, hơi ngọt thôi. Tất cả những sữa này đều là sữa vắt ở bò ra nhưng người ta đã chế biến cho đặc lại hoặc thành bột. Còn loại sữa tươi nữa nhưng vì nước ta chưa có nhiều nên khó mua và rất đắt. »

Một bà lên tiếng hỏi :

« Những sữa này để lâu có hư không cô ? »

— « Sữa bột để được lâu hơn cả miễn là quý bà đậy nắp thật kín và dùng muỗng khô để lường sữa. Sữa đặc có đường thì không để lâu được nếu không có tủ lạnh. Khi mở một hộp sữa đặc ra và lấy sữa dùng xong thì nên đậy kín rồi đặt trong một bát nước cho kiến khỏi vào và để ở chỗ mát. Nên ăn hết hộp sữa trong hai ngày. Nếu để lâu hơn mà cho trẻ bú thì dễ bị tiêu chảy. Khi để quá hai ngày, quý bà nên để sữa này cho người lớn dùng hoặc đem làm bánh. Sữa tươi thì phải để trong tủ lạnh mới khỏi hư. »

Bà Thảo hỏi :

« Thế trong mấy thứ sữa này, sữa nào tốt hở cô ? Tôi định cho cháu ăn sữa Trái Núi có được không ? »

— « Thưa bà được ạ. Các loại sữa đặc đều rẻ, dễ mua và dễ khuấy nhưng không để được lâu. Nhiều sữa bột có thêm sinh-tố. Quý bà mua thứ sữa nào cũng tốt cả, miễn là biết cách pha sữa và giữ-gìn. Một khi quý bà đã chọn thứ sữa nào mà thấy hợp với trẻ thì nên dùng luôn thứ sữa đó. »

GHI NHỚ :

1. Có ba loại sữa chính : sữa đặc, sữa bột và sữa tươi.
2. Phải giữ sữa cho ruồi nhặng khỏi đậu, kiến khỏi bò vào, và phải để chỗ mát cho sữa lâu hư.

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em giữ cho sữa lâu hư theo những cách đã học trong bài.

20. TÔI LẤY GÌ SÚC BÌNH ĐƯỢC?

Cô nữ hộ-sinh bước đến phía đầu bàn để bình sữa, đầu vú, nắp đậy vú, muỗng dài cán, chậu nước, miếng xà-bông và cái cọ bình rồi nói :

« Quý bà cho con bú sữa bình nên để ý rửa và luộc bình sữa cẩn-thận, như thế, con quý bà sẽ ít khi mắc bệnh tiêu chảy. »

Cô nữ hộ-sinh cầm bình sữa lên nói :

« Khi cho con bú xong, quý bà tháo đầu vú đặt vào chậu nước như tôi làm đây, lấy cái cọ nhúng nước, xát xà-bông vào rồi súc bình cho thật sạch. »

Cô nữ hộ-sinh vừa dứt lời, một bà cất tiếng hỏi :

« Thưa cô, tại chợ khu tôi ở không thấy bán thứ cọ này. Nếu không mua được thì tôi lấy gì súc bình, hở cô ? »

« Quý bà không mua được cọ thì có thể lấy một cái đũa quấn vải sạch vào dùng thay cọ. »

Đoạn cô cầm cái đầu vú lên nói tiếp :

« Khi rửa đầu vú, quý bà lấy một miếng vải sạch nhúng nước, xát xà-bông vào rồi rửa bên trong và bên ngoài đầu vú. Xong quý bà rắc một vài hạt muối vào trong đầu vú, lấy hai ngón tay bóp cho muối tan làm sạch bợn sữa. Quý bà cũng rửa cả cái nắp đậy đầu vú và cái muỗng sạch-sẽ trong ngoài bằng miếng vải và xà-bông. Khi rửa xong, quý bà rửa lại bằng nước lã cho sạch hết xà-bông rồi cho vào nồi luộc. »

« Ấy chết, bình sữa mà cô luộc thì nứt mất chứ còn gì hở cô ? » một bà vội kêu lên.

— « Quý bà cho bình sữa vào nồi lúc nước còn lạnh thì sẽ không sợ nứt. Quý bà lót một miếng vải sạch xuống đáy nồi, đặt nằm bình sữa rồi đổ nước vào cho ngập bình. Cái muỗng, quý bà có thể cho vào nồi ngay từ đầu được, duy có đầu vú thì quý bà đợi cho nước sôi độ mười phút hãy cho vào, để sôi năm phút nhấc nồi ra. Còn nắp đậy đầu vú thì quý bà chỉ nhúng vào nước sôi rồi lấy ra ngay chứ cho vào luộc thì chất nhựa sẽ mềm ra. Luộc xong, quý bà gạn hết nước trong nồi ra, đậy vung lại cho kín để sẵn-sàng dùng cho bữa bú sau. »

Nghe xong, bà Thảo nói với cô nữ hộ-sinh :

« Tôi phải về mua ngay các thứ rồi làm như lời cô bảo mới được. Nhưng tôi lại chưa biết pha sữa mới khổ chứ ! »

— « Nhà bà ở đâu ạ ? »

— « Nhà tôi ở đường Nguyễn thiện Thuật, số... »

— « Thế thì tôi ở gần nhà bà. Nếu bà định cho cháu bú sữa đặc thì nên mua bình sữa có ghi sẵn cân lượng nước và sữa rồi đến chiều đi làm về, tôi sẽ ghé qua nhà chỉ cho bà cách pha sữa. »

CÂU HỎI :

1. Nói cách rửa bình sữa, đầu vú, nắp đậy đầu vú và muỗng
2. Ta phải luộc bình sữa thế nào cho khỏi vỡ ?
3. Ta cho đầu vú vào nồi luộc lúc nào ? Và nắp đậy đầu vú ?
4. Tại sao trẻ sẽ ít khi mắc bệnh tiêu chảy nếu ta rửa và luộc cẩn thận các đồ dùng để pha sữa ?

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ em rửa và luộc các đồ dùng để pha sữa.

21. BÀI ÔN

Các em hãy đọc những câu dưới rồi điền tiếng đúng vào chỗ trống :

Muỗng khô, dễ tan, bú bình, hai ngày, bú giặm, xà-bông và nước sạch, đi làm, đậy nắp, ăn uống đầy đủ, bú sữa mẹ, mắc bệnh, luộc.

1. Muốn có nhiều sữa, bà mẹ nên. . . . . , uống nhiều sữa và nước.
2. Nếu có ít sữa hoặc đi làm, bà mẹ nên cho con . . . . . .
3. Nên cho trẻ . . . . . trước khi bú bình.

4. Khi bà mẹ . . . . . mà có lời khuyên của bác-sĩ thì nên cho con bú bình.
5. Ta phải dùng . . . . . khi xúc sữa bột.
6. Khi đã mở hộp sữa đặc ra thì nên dùng hết trong . . . . . .
7. Ta phải rửa các đồ dùng để pha sữa bằng . . . . . ,
8. Rửa xong, ta phải . . . . . những đồ dùng này để giết vi-trùng.
9. Sữa bột . . . . . trong nước.
10. Khi lấy sữa xong, ta phải . . . . . hộp sữa thật kín.

22. SỮA NÓNG QUÁ!

« Kìa, cô đã tới! Mời cô vào. »

Bà Thảo đon-đả mời cô nữ hộ-sinh vào trong nhà. « Cô mặc áo dài trông lạ hẳn đi », bà nói.

Cô nữ hộ-sinh cười : « Cháu bé đâu bà ? »

— « Cháu đang ngủ, cô ạ. Cháu cứ khóc, tôi dỗ mãi, cháu vừa mới ngủ đấy. »

— « Chắc cháu đói đấy, bà ạ. Bà đã mua bình và sữa chưa ? »

« Tôi mua rồi. Tôi rửa bình sạch-sẽ và luộc như cô nói. Tôi hãy còn để trong nồi đây. » Vừa nói, bà Thảo vừa dẫn cô nữ hộ-sinh vào trong nhà. Loan theo mẹ vào xem.

« Trước khi pha sữa, xin bà rửa tay và hộp sữa bằng xà-bông và nước sạch đã », cô nữ hộ-sinh nói.

Bà Thảo và cô nữ hộ-sinh rửa tay và rửa hộp sữa rồi lau khô. Đoạn cô gắp ở trong nồi ra cái mở sữa đã luộc sẵn, đục hai lỗ nhỏ đối-diện nhau trên mặt hộp sữa. Cô nữ hộ-sinh mở nồi lấy bình sữa ra và nói :

« Ở ngoài bình sữa có ghi rõ trẻ bao nhiêu tháng thì dùng bao nhiêu sữa. Con bà được bốn tháng mà bú sữa mẹ nữa thì bà thử pha sữa đến mức ba tháng ở chỗ này. Ở đây có hai vạch, bà đổ nước sôi đến vạch dưới rồi đổ sữa vào cho đến khi mực nước lên đến vạch trên ».

Bà Thảo vừa đổ sữa, vừa hỏi : « Sữa bột cũng pha như thế này à cô ? »

— « Vâng, nhưng phải lường bột bằng cái muỗng có sẵn trong hộp sữa. Khi pha phải theo đúng lời chỉ-dẫn ở ngoài hộp hoặc của bác-sĩ hay nữ hộ-sinh ». Đoạn cô cầm muỗng lấy trong nồi ra khuấy cho sữa hòa đều với nước.

2

— « Bây giờ bà đặt đầu vú lên miệng bình. Bà nhớ cầm vào vành đầu vú và ở bên ngoài thôi chứ đừng đụng vào núm vú ».

Sau khi bà Thảo đậy đầu vú vào bình sữa, bà nói :

« Sữa nóng quá thế này thì cháu bú làm sao được cô ? »

« Nếu bà muốn cho cháu bú ngay thì bà ngâm bình sữa vào trong nước lạnh và nhớ đậy nắp trên đầu vú kẻo ruồi bâu hoặc bụi bám vào. Muốn thử xem sữa đã vừa bú chưa, bà dốc ngược bình nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay, nếu thấy vừa ấm là cháu bú được rồi ».

Thấy Loan đứng gần đó, cô nữ hộ-sinh chỉ cho Loan lấy bông gòn lau sạch sữa trên miệng hộp. Đoạn Loan hỏi :

« Con cất hộp sữa vào trạn (1), mẹ nhé ? »

Các em hãy trả lời Loan thay bà Thảo.

(1) Tủ có lưới quây chung quanh để đựng thức ăn.

3

GHI NHỚ :

1. Trước khi pha sữa, ta phải rửa tay bằng xà-bông và nước sạch. Nếu pha sữa đặc thì phải rửa cả miệng hộp sữa.
2. Khi pha sữa, ta đổ nước sôi vào trước, đổ sữa vào sau. Khi đậy đầu vú vào bình, ta nhớ cầm vào vành đầu vú phía ngoài.
3. Ta nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay để xem sữa đã vừa bú chưa.

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ mở hộp sữa hoặc pha sữa cho em bé.

23. KHÔNG NÊN GIỮ LẠI

Bà Thảo đang ngâm sữa vào nước cho nguội thì bé Minh thức dậy khóc. Loan vừa chạy lên nhà trên vừa nói :

« Để con lên dỗ em cho. »

Cô nữ hộ-sinh cười, nói :

« Cô em giỏi quá ! » Đoạn cô nhắc bà Thảo : « Bà thử sữa đi kẻo nguội quá. Bà nên giữ cho sữa nóng hơn một chút để khi cho cháu bú sữa mẹ xong, sữa trong bình nguội đi thì vừa. »

Bà Thảo mở nắp đậy đầu vú, thử sữa thấy còn hơi nóng liền cầm bình sữa lên nhà trên. Cô nữ hộ-sinh đi theo lên nhà.

« Cháu trông hơi gầy, có lẽ vì bà ít sữa », cô nữ hộ-sinh nói. « Bà cho cháu bú sữa bà trước đi. »

Bà Thảo bế con lên cho bú. Bà cho bú mỗi bên độ năm phút. Đoạn bà nói với cô nữ hộ-sinh :

« Cháu bú hết sữa rồi, cô ạ. Bây giờ tôi cho cháu bú bình nhé ? »

Cô nữ hộ-sinh cầm bình sữa lên, bỏ nắp đậy đầu vú ra và nói :

« Bà cầm bình sữa nghiêng vào miệng cháu. Vâng, như vậy được rồi đó. Bà nhớ giữ cho sữa lúc nào cũng tràn đầy đầu vú, nếu không, cháu sẽ bú hơi vào bụng. »

Lúc đầu, bé Minh không chịu bú, cứ lấy lưỡi đẩy núm vú ra. Cô nữ hộ-sinh nói :

« Bà cứ cho cháu bú đi. Cháu sẽ quen ngay đấy mà. »

Quả như lời cô nữ hộ-sinh nói, bé Minh mút thử thấy sữa xuống miệng liền bú ừng ực. Bú được già nửa chỗ sữa trong bình thì bé Minh không chịu bú nữa.

Loan đang xem mẹ cho em bú thấy thế liền nói :

« Chắc em bú no rồi, mẹ ạ ! »

« Còn thừa nhiều sữa, uổng quá ! » bà Thảo nói. « Tôi đậy đầu vú lại để lát nữa cho cháu bú nốt có được không cô ? »

— « Không nên, bà ạ. Sữa còn thừa nên bỏ đi hoặc cho các cháu lớn uống ; bà không nên giữ lại vì sữa đã pha rồi mau hư lắm, cháu bé bú vào dễ bị đi tiêu chảy. Tới bữa bú sau, bà pha ít đi, đến mức hai tháng thôi để khỏi thừa sữa. Bà nên cho cháu bú cách ba giờ một lần. »

Thấy bà Thảo đặt con xuống giường, cô nữ hộ-sinh nói :

« Sau mỗi bữa bú, bà nhớ bế vác cháu lên vỗ nhẹ vào lưng cho cháu ợ hơi như sau khi bú sữa mẹ vậy. »

GHI NHỚ :

Khi cho trẻ bú sữa bình, ta phải :

1. Bế trẻ lên tay.
2. Đặt đầu vú vào miệng trẻ và cầm bình sữa nghiêng thế nào cho sữa tràn đầy đầu vú.
3. Cho trẻ ợ hơi khi bú xong.
4. Không nên cho trẻ bú sữa thừa đã để lâu.

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp mẹ cho em bé bú sữa bình những khi mẹ em vắng nhà.

24. CHÁU BÚ NHIỀU QUÁ !

Cô nữ hộ-sinh đang định ra về thì bà Hoàn đi vào :

« May quá, cô chưa về. Cháu Thủy mới bảo tôi là cô đến thăm bác Thảo. Tôi cũng định mai đến nhà bảo-sanh hỏi cô về con cháu bé ! »

— « Cháu làm sao đấy ạ ? »

— « Từ hôm qua đến giờ, cứ bú xong, cháu lại ói ra một ít sữa, đến hai ba lần một ngay. Cháu lại hay khóc nữa. Tôi lo quá, cô ạ ».

« Để tôi sang coi cháu xem thế nào, » cô nữ hộ-sinh nói. Cô chào bà Thảo rồi vừa đi, cô vừa hỏi tiếp :

« Bà có nhớ cho cháu ợ hơi sau khi bú không ? »

— « Có, cô ạ. Cháu ợ hơi, một lát sau mới ói. »

Sang đến nơi, sờ trán bé Thái không thấy nóng, cô nữ hộ-sinh nói :

« Tôi thấy cháu vẫn hồng-hào khỏe mạnh lắm. Bà cho cháu bú cách mấy giờ một lần ? »

— « Mấy hôm nay, mới bú được hai tiếng, cháu đã khóc đòi ăn nên tôi cho cháu bú sớm. Tôi ép cho cháu bú thêm để cháu khỏi đòi ăn sớm. Thế là hôm qua cháu bắt đầu ói sữa ».

— « Thôi, chắc là tại bà cho cháu bú nhiều quá nên cháu mới ói đấy ».

— « Thế ạ, tôi lại cứ tưởng cháu bú thiếu nên mới ép cháu bú thêm cơ chứ. Bây giờ cô bảo tôi phải làm thế nào cho cháu khỏi ói hở cô ? »

— « Bà thử cho cháu bú cách ba tiếng đồng hồ, và khi cháu không muốn bú nữa thì thôi, bà đừng ép cháu. Nếu cho bú một ngày như vậy mà cháu vẫn ói thì bà nên đưa cháu đến nhà thương cho bác-sĩ coi xem sao ».

GHI NHỚ :

1. Trẻ bú nhiều quá có thể có những dấu-hiệu sau : ói sữa sau bữa bú dù đã ợ hơi, hay khóc. Nguyên-nhân : bà mẹ cho bú cách quãng gần quá, cho bú lâu quá, ép cho bú nhiều quá. Nếu trẻ bú sữa bình thì ngoài những nguyên-nhân trên, có thể vì sữa pha nhiều quá hoặc đặc quá.
2. Trẻ bú thiếu có những dấu-hiệu sau : hay khóc, người gầy ốm, bắp thịt nhẽo, đi tiêu ít phân, có khi đi tiêu bón. Nguyên-nhân : bà mẹ có ít sữa. Nếu trẻ bú sữa bình thì có thể vì pha sữa ít quá hoặc lỏng quá.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc mẹ em không nên ép em bé bú nhiều.

25. EM NGHĨ SAO ?

1. Lan nói với mẹ : « Hết xà-bông rồi mẹ ạ. Con chạy ra tiệm bác Ba mua một miếng về để lát nữa con rửa tay, rửa hộp sữa, và rửa cả bình cho em nữa mẹ nhé ? »

   Mẹ Lan trả lời : « Thôi, con cứ rửa tạm bằng nước sạch đi, để sáng mai đi chợ mẹ sẽ mua xà-bông luôn thể ».

2. Sau giờ Dưỡng-Nhi, Hồng bảo Oanh : « Chị Oanh này, cô giáo dặn mình nhỏ mấy giọt sữa lên cườm tay xem sữa đã vừa ấm chưa. Em thấy chỉ sờ ngoài bình cũng biết là sữa nóng hay nguội ».

3. Thấy Hạnh loay-hoay đậy nắp hộp sữa bột mãi không được, em trai của Hạnh nói : « Sao chị đậy kỹ thế ? Đậy hở một tý thì gián hay chuột cũng bò vào được đâu mà sợ ».

4. Bà Thảo nói với bà Hiền khi thấy bà này cầm ngả bình sữa xuống quá :

   « Bác dốc bình sữa lên một chút nữa kẻo cháu bú hơi ».

   Bà Hiền đáp :

   « Ấy, tôi lại sợ dốc bình lên thì sữa xuống nhanh quá, cháu bị sặc ».

5. Bà Hiền than-phiền với bà Thảo :

   « Cháu bú lâu quá, bác ạ. Cháu cứ ngậm đầu vú không chịu bú, có khi một giờ rưỡi đồng-hồ mới xong bữa ».

6. Bà Thảo bảo bà Hoàn : « Cô nữ hộ-sinh dặn cho cháu ợ hơi sau mỗi bữa.

   Tôi làm theo lời cô ấy, thế mà chả thấy cháu ợ gì cả. Làm được mấy lần, tôi thôi không cho cháu ợ hơi nữa ».

7. Hà hỏi mẹ : « Em bé mới ói ra nhiều sữa quá. Con pha sữa cho em bú thêm nhé ? »

8. Bà Ba tay bắt mặt mừng khi bà Thành đến chơi.

   « Cháu bé vẫn mạnh đấy chứ bác ? » bà Thành hỏi.

   « Cháu vẫn mạnh, bác ạ, mà cháu ăn khỏe lắm. Cháu khóc đòi bú cả đêm, nhưng mấy hôm nay tôi không cho cháu bú đêm nữa. Tôi mua thuốc ngủ về cho cháu uống để cháu khỏi khóc ».

9. « Sao mẹ còn sữa mà mẹ không cho em bé bú ? » Yến hỏi.

   « Mẹ còn ít sữa không đủ cho em bé bú no một bữa nên mẹ chỉ cho em bú bình thôi. Mẹ sợ em bú sữa mẹ và sữa bò lẫn-lộn sẽ bịnh chăng ».

10. Bà Hiền nói với cô nữ hộ-sinh :

    « Tôi nghe cô nói sữa mẹ tốt mà tôi không đủ sữa cho cháu bú no. Hay là cứ cách hai tiếng, tôi cho cháu bú một lần vậy để cháu khỏi đói ? »

CHƯƠNG IV

NHỮNG THỨC ĂN THÊM VÀO SỮA

26. KHUẤY BỘT LOÃNG

Thấm thoát bé Thái đã được hơn ba tháng. Từ mấy hôm trước, bà Hoàn đã ngâm gạo giã bột để nấu cho bé Thái ăn.

Khi bà đem bột đã nấu chín lên nhà trên thì Cường hỏi :

« Mẹ nấu bột cho ai đấy mẹ ? »

— « Mẹ nấu cho em bé. » Ông Hoàn ngạc-nhiên hỏi :

« Bé Thái đã ăn bột rồi cơ à ? »

« Con đã được hơn ba tháng nên tôi khuấy một ít bột cho con ăn thử », bà Hoàn đáp.

Bà Hoàn lấy muỗng xúc bột cho con ăn. Thủy chạy ra xem mẹ cho em ăn. Thủy nhìn vào bát bột hỏi :

« Sao mẹ khuấy bột loãng thế ? »

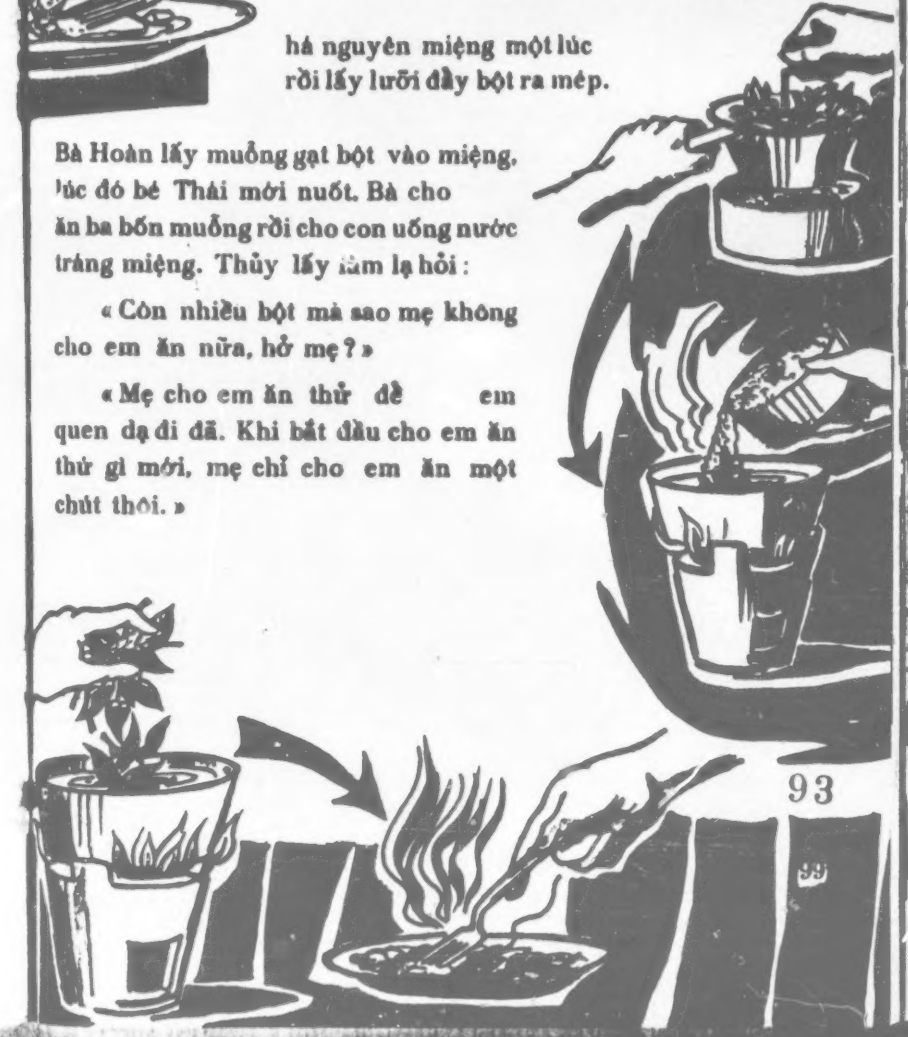
— « Em mới ăn bột lần đầu nên phải khuấy loãng thì em mới nuốt được. »

Khi bà Hoàn cho muỗng vào mồm, bé Thái nhăn mặt, há nguyên miệng một lúc rồi lấy lưỡi đẩy bột ra mép.

Bà Hoàn lấy muỗng gạt bột vào miệng, lúc đó bé Thái mới nuốt. Bà cho ăn ba bốn muỗng rồi cho con uống nước tráng miệng. Thủy lấy làm lạ hỏi :

« Còn nhiều bột mà sao mẹ không cho em ăn nữa, hở mẹ ? »

« Mẹ cho em ăn thử để em quen dạ đi đã. Khi bắt đầu cho em ăn thử gì mới, mẹ chỉ cho em ăn một chút thôi. »



Bà Hoàn lau miệng bé Thái, rồi cho bé bú. Khi bé Thái đã bú no, bà cho con ợ rồi đặt bé vào trong nôi. Khi cả nhà đã ngồi chung quanh mâm cơm, ông Hoàn nói :

« Bây giờ người ta cho trẻ ăn uống vệ-sinh như thế chứ trước kia các bà mẹ hay nhai cơm và thức ăn trước rồi mớm cho con. Mớm cơm như thế rất hại. »

Các em có đồng ý với ông Hoàn không ? Tại sao ?

GHI NHỚ :

1. Lúc trẻ được ba tháng, ta phải cho trẻ ăn những thức ăn khác thêm vào sữa để chúng lớn đều và để cho chúng quen ăn chất đặc bằng muỗng.

2. Trẻ ba, bốn tháng có thể ăn bột loãng, cháo loãng, khoai và rau xay nhỏ.

3. Lúc đầu ta nên cho trẻ ăn ít thôi, không nên ép chúng ăn ; nên để riêng các thức ăn khác nhau, không nên trộn lẫn.

4. Không nên mớm cơm cho trẻ.

THỰC HÀNH :

[illegible] khoai và rau cho em bé.

Cách rửa và luộc rau
để giữ lại các sinh tố và khoáng chất (1)

1. Chọn mua rau tươi, đem về để ở chỗ mát.
2. Để nguyên cả cây, rửa sạch rồi hãy cắt. Rửa xong đậy kín để cho ráo nước, không nên ngâm trong nước.
3. Đun nước sôi hãy cho rau vào. Cho nước vừa đủ dùng, đừng cho nhiều quá.
4. Khi luộc nên đậy vung. Rau chín tới vớt ra.
5. Dùng nước rau làm canh hoặc làm nước « sốt ».

(1) Coi phụ lục E ở cuối sách về [illegible]

27. KHÔNG SAO ĐÂU

Bà Hoàn đang nói chuyện với bé Thái thì bà Thảo sang chơi. Bà Thảo khen :

« Bác cho cháu ăn gì mà cháu hồng-hào khỏe mạnh thế ? »

« Cháu vẫn bú sữa tôi thôi », bà Hoàn trả lời. « Vài hôm nay tôi mới cho cháu ăn chút bột ».

— « Bác đã cho cháu ăn bột rồi cơ à ? Thằng cháu nhà tôi đã được gần sáu tháng mà tôi chỉ cho cháu bú chứ chưa dám cho ăn gì cả. Cô nữ hộ-sinh đã dặn tôi phải cho cháu ăn bột từ lúc cháu được bốn tháng mà tôi cứ sợ khó tiêu. Cháu Loan được một năm tôi mới cho ăn bột. »

— « Bây giờ người ta cho trẻ ăn bột sớm lắm bác ạ. Nếu bác cho cháu ăn vài muỗng lúc đầu thôi rồi tăng dần lên thì không sao đâu. Còn các thức ăn khác thì thức nào cũng đều nghiền nhỏ cả, dễ tiêu lắm ».

« Bây giờ tôi cũng bắt-chước bác cho cháu Minh ăn bột vậy ».

102

« Vâng, bác cho cháu ăn bột đi và cả cháo, khoai và rau nữa vì những thứ này dễ tiêu, trẻ ba bốn tháng cũng đã ăn được rồi. Cô nữ hộ-sinh có cho tôi một bảng kê thức ăn cho trẻ tùy theo tháng. Để tôi bảo cháu Thủy lấy bảng ấy ra đọc cho bác nghe xem trẻ năm, sáu tháng ăn được những gì ».

Đoạn bà bảo Thủy :

« Con lấy tập giấy in mẹ để ở tủ sách của ba đọc chỗ thức ăn cho bác nghe ».

Thủy đi lấy tập giấy rồi đọc :

« Trẻ năm tháng : rau nghiền, chuối chín nghiền, du đủ nghiền.

Trẻ sáu tháng : lòng đỏ trứng, óc, cá, gan nghiền nhỏ.

Trẻ bảy, tám tháng : thịt nghiền nhỏ.»

« Trời đất ơi ! Nhiều thứ quá !» bà Thảo kêu lên. « Nghiền trái cây và rau thì còn dễ chứ thịt rắn thế thì làm sao mà nghiền được ? »

« Cô nữ hộ-sinh dặn tôi mua thịt rồi dùng muỗng hoặc sống dao nạo lấy bột thịt, tra thêm nước mắm cho vừa ăn rồi đem hấp cách thủy cho thật chín. Như thế thịt sẽ mềm và nhuyễn, » bà Hoàn nói.

« Hay quá bác nhỉ ! Tôi sẽ xin cô nữ hộ-sinh một tập như của bác để nhớ lúc nào nên cho cháu ăn thứ nào. Cám ơn cháu Thủy nhé ! »

GHI NHỚ :

1. Ta có thể cho trẻ năm sáu tháng ăn rau, chuối, đu đủ, lòng đỏ trứng, óc, cá, gan, thịt nghiền nhỏ.
2. Ta phải nạo thịt, gan sống lấy bột rồi đem hấp cho chín. Còn các thứ khác thì ta có thể xay nhỏ khi đã chín rồi.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhắc-nhở mẹ em cho em bé ăn thịt, cá, rau, trứng lúc em bé được năm sáu tháng, và em sẽ giúp mẹ em sửa-soạn những thức ăn đó.

28. ĂN CHẢ TRỨNG

Thủy đưa các em đi chơi mát. Một lát sau, Thủy dẫn em vào trong nhà rửa mặt mũi tay chân. Thủy nghe tiếng « Cốp! Cốp! Cốp! Cốp! » ở trong bếp.

« U băm thịt làm gì thế ? » Thủy hỏi.

« Tôi băm thịt làm chả trứng đây cô ạ », u già đáp.

« Cho em và Dũng ăn chả trứng với nhé ! » Cường đứng chơi gần đấy chạy lại nói.

« Em lên hỏi mẹ ấy, u không biết đâu. Em Dũng còn bé quá không biết đã ăn được chưa ». Bà Hoàn đi xuống bếp nghe tiếng liền nói :

« Em Dũng ăn được chả trứng, vì thịt đã băm nhỏ rồi, u ạ ».

Bà nhìn thấy đĩa gan hấp liền tiếp :

« U thái nhỏ vài miếng gan cho em Dũng ăn nhé. U cắt nhỏ một ít rau dền luộc nữa ».

« Tại sao thức ăn của em Dũng lại phải cắt nhỏ ra thế hở mẹ ? Dạo em Cường còn bé con thấy mẹ cũng làm như thế, » Thủy nói.

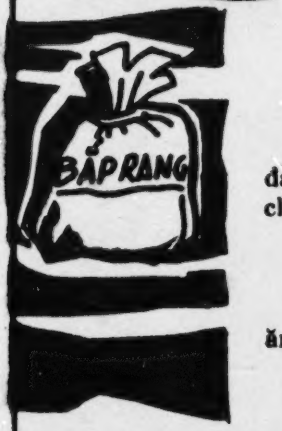
« Vì em Dũng mới được hơn một tuổi nên em không có đủ răng để nhai được miếng to quá. Bao giờ em lên ba, bốn tuổi thì em sẽ ăn như các con vậy ».

Chợt có hàng bắp luộc đi qua. Vân xin :

« Mẹ mua bắp cho con ăn đi mẹ ».

Bà Hoàn nói :

« Con ăn bắp luộc khó tiêu, để mẹ mua bắp sống về xắt hột ra nấu chè cho con ăn ».



GHI NHỚ :

1. Ta phải băm hoặc thái nhỏ thức ăn cho trẻ dưới hai tuổi.

2. Không nên cho trẻ nhỏ ăn rau sống, đậu phộng, bắp luộc, bắp rang; không nên cho trẻ ăn nhiều bánh kẹo để khỏi hư răng.

THỰC HÀNH :

Em sẽ không cho em bé ăn những thức ăn khó tiêu.

29. BÀI ÔN

Các em hãy dùng chữ xây kim-tự-tháp dưới đây. Muốn có những chữ này, các em hãy đọc kỹ lời giải-thích ở dưới, rồi bắt đầu xây từ trên xuống dưới. Dùng bút chì viết một chữ trên mỗi đường gạch nhỏ. Các em hãy chịu khó xây cho kín kẻo kim-tự-tháp sẽ đổ xập.

1 –
2 – –
3 – – –
4 – – – –
5 – – – – –
6 – – – – – –
7 – – – 8 – – – –
9 – – – / – – – – –
10 – – – – – 11 – – – –
12 – – – – 13 – – – 14 – – –
15 – – – – / – – / – – – – –

1. Chữ thứ nhì của mẫu-tự, cũng có nghĩa là con bò con.
2. Loại động-vật sống dưới nước, thở bằng mang: một thức ăn của trẻ lúc 5, 6 tháng.

3. Gạo giã nhỏ, nấu chín cho trẻ 3, 4 tháng ăn.

4. Gạo nấu với nhiều nước.

5. Loại cây có củ ở dưới đất, thân cây bò trên mặt đất.

6. Tàn khoai, rau, trái cây v.v... cho trẻ 4,5 tháng ăn.

7. Một loại ngũ-cốc, trái lớn và dài, có nhiều hạt vàng hoặc trắng bám chung quanh trái, trẻ ăn lâu tiêu.

8. Bỏ vào nước nấu chín.

9. Trái có vỏ cứng, hình giống trái đậu, có hạt lớn rất bùi khi chín. Không nên cho trẻ bé ăn (2 tiếng).

10. Trái tròn và dài họp thành buồng, chín ăn ngọt. Trẻ 3,4 tháng đã có thể ăn được rồi.

11. Loại trái có thịt vàng, ruột rỗng, có nhiều hạt đen nhỏ bám bên trong. (2 tiếng)

12. Phần mềm và đỏ bọc chung quanh xương của loài động-vật.

13. Một bộ-phận trong cơ-thể động-vật, tiết ra mật : Là một thức ăn rất bổ.

14. Nấu chín bằng hơi nước.

15. Phần đỏ của quả trứng (3 tiếng).

CHƯƠNG V

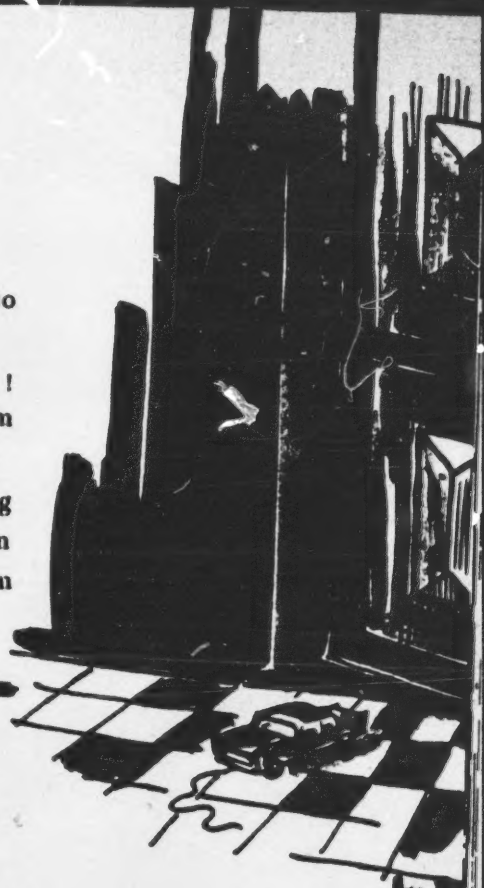
CÁCH PHÒNG-NGỪA TAI-NẠN VÀ CÁCH GIỮ CHO TRẺ KHỎE MẠNH

31. ĐÔI GUỐC CAO GÓT

« Mẹ ơi, chị Vân đang nghịch guốc của mẹ kìa ! » Cường chạy lại mách.

« Con không nghịch đâu, mẹ ạ. Con xếp guốc lại cho ngay ngắn đấy, » Vân nói vọng từ trong nhà ra.

Một lát sau, bà Hoàn nghe tiếng guốc lẹ lẹt-sẹt liền vào trong nhà xem thì thấy Vân đang đi đôi guốc cao gót của bà và định xuống bậc để ra sân. Bà vội kêu lên :



« Vân, đừng xuống kẻo ngã ».

« Con đi được mà mẹ ! Con không ngã đâu, » Vân bám vào tường quay lại nói :

« Con đi guốc cao ở trong nhà được, nhưng nếu con xuống bậc thì sẽ ngã. Con muốn ra sân thì bỏ guốc ra. »

Chợt nhìn thấy chiếc xe ô-tô bằng nhựa có buộc dây bỏ lăn-lóc ở ngay giữa lối đi, bà gọi :

« Cường ơi, con chơi xong nên cất đồ chơi vào tủ kẻo các con chạy vấp phải thì sẽ ngã. Sợi dây này cũng làm vướng chân các con. »

Cường vâng lời mẹ chạy đến nhặt chiếc xe lên cất vào tủ.

30. KHÔNG SỢ NGÃ

Bà Thảo vui-vẻ nói :

« Dạo này cháu Minh nhoài khắp giường ấy, bác ạ. Tôi đặt cháu ở giữa cái giường lớn, thế mà tôi mới chạy vào bếp một lát, cháu đã nhoài ra đến gần mép giường rồi. Tôi sợ quá, bây giờ không dám rời cháu ra, chỉ sợ cháu rơi xuống đất. »

— « Bác nói đến tôi mới nhớ ra. Hôm nọ tôi thấy ở nhà bảo-sanh có cái khung bằng tre để cho trẻ chơi ở trong coi ngộ lắm. Bác đến đó xem mẫu đi rồi đóng cho cháu một cái thì yên-trí, tha hồ mà làm các việc khác. »

— « Cái khung ấy có đáy không bác ? »

— « Không, bác ạ. Chỉ có khung tre bốn phía như lan-can cửa sổ thôi. Bác trải chiếu dưới đất cho cháu chơi ở trong thì không sợ cháu ngã. Ít lâu sau, cháu còn có thể bám lan-can tập đứng lên được. »

« Mẹ đóng cho em bé một cái đi mẹ, » Thủy nói xen vào.

« Ừ, để em lớn hơn một ít nữa mẹ sẽ nói với ba đóng cho em một cái, » bà Hoàn nói.

« Đến mai, tôi sẽ đi coi mẫu cái khung đó rồi đóng cho cháu Minh một cái, » bà Thảo nói.

Chợt bà Hoàn thấy Vân đưa cho Dũng một cái hộp sắt bên trong có mấy hòn sỏi và hột mãng-cầu. Vân lắc lắc cho Dũng chơi. Dũng hí-hửng mở hộp ra, nhặt mấy hòn sỏi và hột lên rồi lại bỏ vào hộp.

Bà Hoàn bảo Vân :

« Con đừng cho em chơi sỏi và hột mãng-cầu, lỡ em cho vào miệng nuốt đi thì nguy-hiểm lắm ».

GHI NHỚ :

Muốn cho trẻ nhỏ khỏi ngã, cho chúng chơi ở trong khung chơi. Ta nên cho trẻ nhỏ chơi những đồ chơi lớn, mềm, không sắc cạnh và nếu bằng gỗ thì không sơn.

THỰC HÀNH :

Em sẽ đưa cho em bé chơi những đồ chơi an-toàn.

GHI NHỚ :

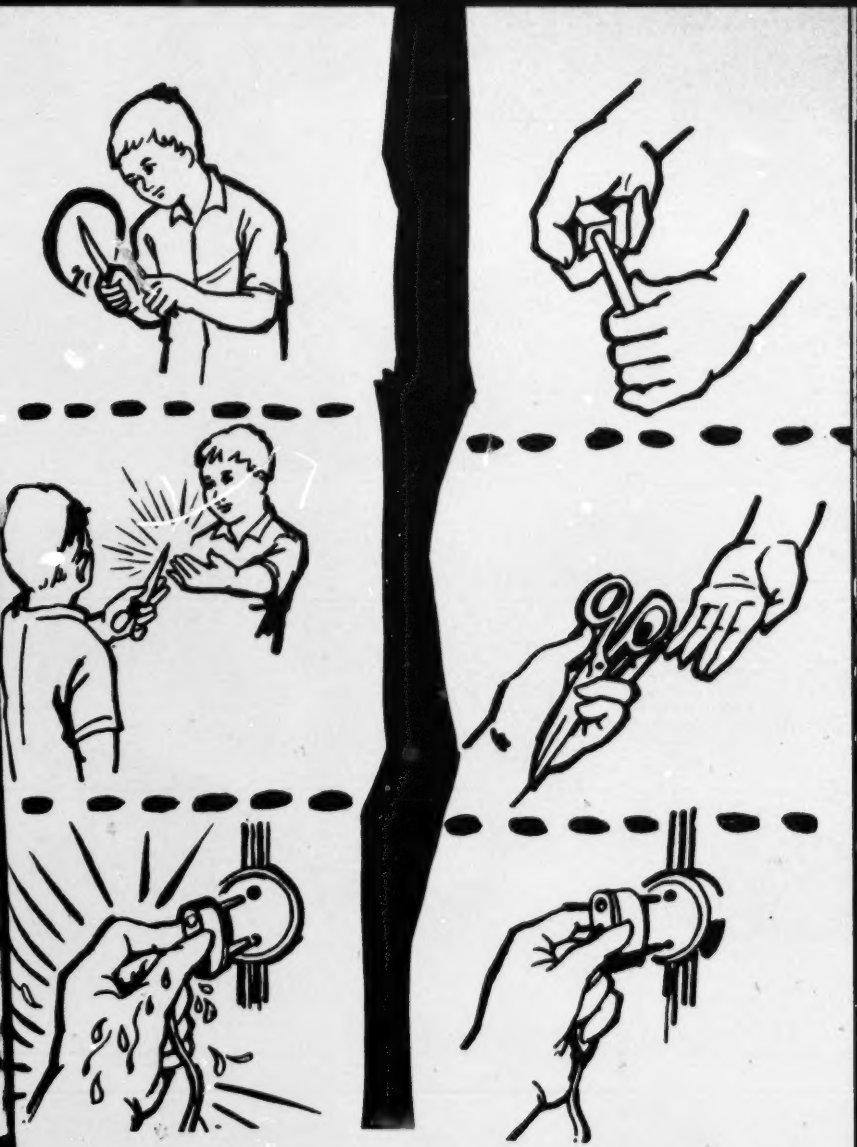
Khi trẻ lớn lên, cần để ý tránh những trường-hợp có thể gây ra tai-nạn như bỏ đồ chơi ở giữa lối đi, đi giầy, hoặc guốc cao của người lớn, chạy khi lên xuống thang, ngậm vật dài hoặc nhọn khi chạy, trèo lên thành cửa sổ chơi, đứng ở dưới chân cầu tuột khi có người sắp tuột xuống, nghịch quẹt v.v...

THỰC HÀNH :

Em nhớ thực-hành những điều đã học để phòng-ngừa tai-nạn.

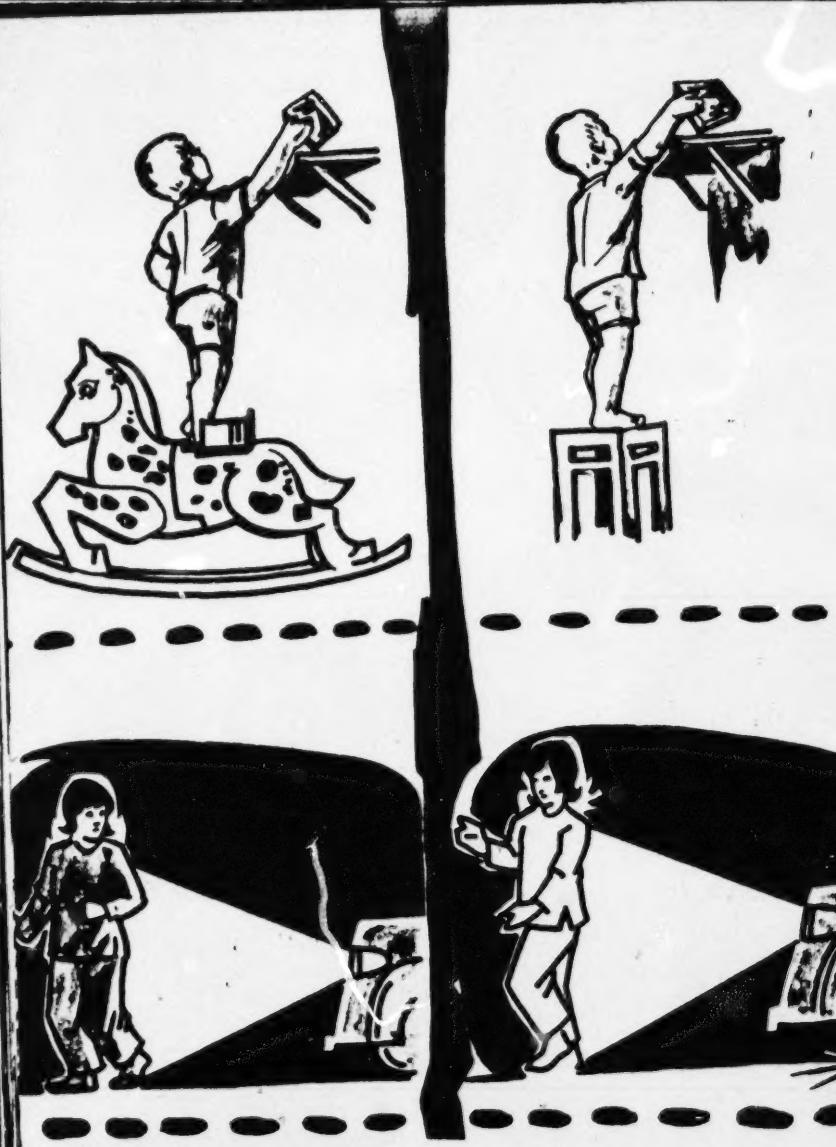
32. CÂU TRẢ LỜI ĐÚNG

Tại sao không nên chơi ở những nơi này ?



Cách nào an-toàn hơn ? Tại sao ?

119



Cách nào an-toàn hơn? Tại sao?

120

GHI NHỚ :

1. Trẻ không nên chơi ở những chỗ nguy-hiểm như nơi có lu nước, ở dưới bếp hoặc gần nồi nước sôi, gần căn nhà đang xây hoặc gần đường xe lửa.

2. Trẻ nên thực-hành những thói-quen an-toàn như chuốt bút chì bằng chiếc gọt bút chì, đưa chuôi kéo về phía người khác, đứng trên một vật vững như ghế hoặc thang, mặc áo nhạt màu khi đi ra đường vào buổi tối, lau tay khô trước khi dùng đồ điện.

THỰC HÀNH :

Em sẽ không chơi ở những nơi nguy-hiểm và thực-hành những thói-quen an-toàn.

33. CHIẾC TỦ THUỐC

Ông bà Hoàn vừa về đến nhà thì Long đã chạy ra nói :

« Hồi nãy con nhức đầu quá, con lấy một viên thuốc uống, bây giờ con khỏi rồi, ba ạ. »

« Chết, con uống thuốc gì đấy? » ông Hoàn vội hỏi.

Long chạy vào lấy ống thuốc ra đưa cho ông Hoàn coi và nói :

« Lần trước ba cũng cho con uống thuốc này đấy mà. » Ông cầm lấy ống thuốc thở phào một cái rồi nói :

« Con làm cho ba sợ quá ! Lỡ con lấy lầm thuốc thì chết. Con uống thuốc át-pi-rin thì không hề gì, nhưng lần sau con nên đợi ba me về lấy thuốc cho uống thì hơn. Nhiều trẻ đã uống lầm thuốc mà nguy đến tính-mạng đấy, con ạ. »

Ông ngẫm-nghĩ một lát rồi nói với bà Hoàn :

« Nhà ta còn mấy miếng gỗ, đến chiều tôi phải đóng ngay một chiếc tủ thuốc mới được. Để thuốc thấp quá, chúng nó cứ lấy uống bừa đi thì nguy lắm. »

« Ông đề-phòng thế cũng phải, » bà Hoàn nói. « À, ông thay hộ tôi cái dây bàn ủi vì có nhiều chỗ bị sờn ; tôi sợ đang ủi quần áo lỡ con cầm vào dây sẽ bị điện giật chăng. »

123

« Ủ, còn một khúc dây điện kia, tôi phải thay dây bàn ủi ngay bây giờ kẻo lại quên mất. »

Nói đoạn, ông Hoàn thay quần áo rồi lấy bàn ủi ra thay dây.

GHI NHỚ :

Ta nên giữ cho nhà cửa trở nên một nơi an-toàn bằng cách cất thuốc và các chất độc lên cao, sửa những chỗ dây điện hư, chắn cầu thang và bậc lên xuống v.v...

THỰC HÀNH :

Em sẽ giúp cha mẹ em giữ cho nhà được an-toàn.

34. ĐỐ CHỊ BIẾT

Long đi học về vừa đặt cặp sách xuống bàn liền chạy vội ra chỗ Thủy đang rửa mặt nói :

« Hôm nay thầy giáo vừa dạy em một cách giữ cho người khỏe mạnh luôn. Em đố chị biết là cách gì đấy ?»

« Ăn uống đầy đủ các chất bổ chứ gì ? » Thủy vừa vắt khăn mặt lên dây vừa nói.

— Không phải, cách này dễ hơn cơ. Chị chịu chưa ? »

« Uống thuốc bổ hả ? » Thủy tủm-tỉm cười nói.

Long phì cười :

« Cũng không phải nốt! Thôi, để ... cho mà nghe. »

Đoạn Long nhắm mắt lại nghiêm ... nói như lúc thầy giảng bài :

« Ta phải rửa tay bằng xà-bông và nước sạch trước khi cầm vào thức ăn và trước khi ăn để khỏi nuốt phải vi-trùng bám ở tay. »

Long nheo mắt nói với Thủy :

« Còn một việc này sau khi làm xong mới phải rửa tay. Chị có đoán được không hay cũng chịu luôn? »

Bà Hoàn đứng gần đó bật cười nói xen vào :

« Chắc là khi anh chàng Long ăn cua luộc xong thì phải rửa tay chứ còn gì nữa. »

« Mẹ cứ trêu con hoài! Không đúng rồi! »

Các em hãy giúp Thủy trả lời Long : ta phải rửa tay sau khi...

GHI NHỚ :

1. Ta nên ăn một vài thức ăn thuộc mỗi nhóm thực-phẩm chính để có đầy đủ chất bổ.

2. Ta phải nhớ rửa tay trước khi cầm thức ăn, trước khi ăn và sau khi đi tiêu.

THỰC HÀNH :

Em sẽ nhớ rửa tay luôn.

35. THÓI QUEN VỆ-SINH TỐT

Ông Hoàn đi làm về nghe hai chị em Thủy đố nhau liền nói :

« Các con biết nhiều thói quen vệ-sinh khác để giữ cho thân-thể khỏe mạnh. Bây giờ Thủy, con hãy đố em Long đi, rồi chốc nữa em Long lại đố con. Để ba xem ai trả lời được nhiều câu đúng. »

« Đố Long biết có cách nào giữ cho chất bẩn khỏi bám vào móng tay ? » Thủy nói.

Long trả lời và ông Hoàn khen đúng. Các em hãy đoán xem cách ấy là cách gì ?

Thủy và Long còn đố nhau nhiều thói quen vệ-sinh khác nữa. Một số thói quen được ghi ra hình vẽ trên đây. Các em hãy nhìn hình vẽ rồi đặt câu đố.

Thủy bảo Long :

« Nhưng còn có nhiều thói quen ta không nên theo. » Hình vẽ ở trang này tả những thói xấu đó. Em có đồng ý với Thủy không ? Tại sao ?

Thủy nói có đúng không ? Tại sao ?

130

GHI NHỚ :

A) Ta nên tập những thói quen vệ-sinh tốt này :

1. Cắt móng tay ngắn.
2. Đánh răng sau mỗi bữa ăn.
3. Dùng khăn tay che miệng khi nhảy mũi.
4. Đi ngủ đúng giờ.
5. Tắm hằng ngày.
6. Đọc sách ở chỗ sáng.
7. Không ăn vặt trước bữa ăn.
8. Bỏ giấy và rác vào thùng rác.

B) Và nên bỏ những thói quen này :

1. Ăn chung một que kem.
2. Nhổ bậy xuống đất.
3. Cắn móng tay.
4. Ngoáy mũi.

THỰC HÀNH :

Em sẽ tập những thói quen vệ-sinh tốt và bỏ những thói quen xấu.

36. SÁU ĐIỀU NÊN NHỚ

« Hôm nay chúng ta thảo-luận về những thói quen tốt. Các em hãy kể cho cô nghe những thói quen các em vẫn làm ở nhà, » cô giáo nói.

Thủy vội-vàng giơ tay nói :

« Thưa cô, mấy hôm trước ba me em chỉ cho em những thói quen an-toàn để tránh tai-nạn. Hôm nay, em và Long nhắc lại những thói quen vệ-sinh bằng câu đố, vui lắm ạ. »

Sau khi cô giáo bảo Thủy kể lại những thói quen an-toàn và vệ-sinh đó, cô cho một số học-sinh khác phát-biểu ý-kiến. Đoạn cô nói :

« Những thói quen mà các em vừa nêu ra giúp các em luôn khỏe mạnh và tránh tai-nạn. Còn một số thói quen khác về cách cư-xử hằng ngày khiến các em được mọi người chung quanh yêu mến. »

Thấy cả lớp xì-xào hỏi nhau không biết những thói quen gì và háo-hức muốn biết, cô giáo liền treo lên bảng mấy hình vẽ và nói :

« Các em hãy xem những hình này rồi cho cô biết cách cư-xử nào đúng, cách nào sai, và làm thế nào để sửa-chữa cách sai. »

Những hình dưới đây là những hình cô giáo treo trên bảng

« Chị không vào đội tôi được ! Chị chạy đở mà cũng đòi chơi ! »
« Chị Liên ! Vào đây chơi với tụi tôi cho vui. »
133

« Từ nãy đến giờ tôi bắt banh được năm lần cả thảy mà chị chưa bắt được lần nào ! »
« Xin lỗi chị, tại tôi nên chị mới ngã. Chị có đau không ?»
« Chị lại được nữa rồi. Chị chơi giỏi quá! Ta chơi nữa đi! »
134

Sau khi thảo-luận, Thủy và các bạn viết ra những điều nên theo để được mọi người yêu mến. Các em hãy cố đọc ngược từng chữ một xem có những điều gì. Câu đầu là : Sáu điều nên nhớ.

uáS uẻiđ nên ớhn

1. gnôhK mài tấm gnòl ia.
2. ihK gnảht, gnôhk eohk-gnaohk.
3. ihK auht, nôul nôul iuv ẻv.
4. ihK oàn gnũc gnảht nảht, gnòc gnảb.
5. tếiB nậhn iỗl.
6. iợĐ nếđ nêihp hnìm.

THỰC HÀNH :

Em sẽ thực-hành những thói quen xã-hội tốt trong cách cư-xử hằng ngày.

135

37. BÀI ÔN

A) Trong chương VII, các em đã học về những thói quen an-toàn, những thói quen vệ-sinh và những thói quen xã-hội. Các em hãy đọc kỹ những thói quen dưới đây rồi dùng bút chì viết vào khoảng trống ở trước mỗi câu hai chữ AT nếu là thói quen an-toàn, VS nếu là thói quen vệ-sinh và XH nếu là thói quen xã-hội.

. . 1. Nhận lỗi mình.
. . 2. Che miệng khi nhảy mũi.
. . 3. Cắt móng tay ngắn.
. . 4. Trời tối, mặc áo màu nhạt khi ra đường.
. . 5. Vui vẻ.
. . 6. Đánh răng sau mỗi bữa ăn.
. . 7. Lau tay khô khi dùng đồ điện.
. . 8. Đợi đến phiên mình.
. . 9. Đưa chuôi kéo về phía người khác.
. . 10. Công-bằng.

B) Các em hãy dùng bút chì điền vào khoảng trống:

1. Khi mua đồ chơi cho trẻ nhỏ, ta nên để ý đến những điểm này: đồ chơi phải . . . . . và không . . . . . .

2. Những trường-hợp sau này dễ gây tai nạn:

a. . . . . . .

b. . . . . . .

c. . . . . . .

3. Những nơi này nguy-hiểm, không nên chơi:

a. . . . . . .

b. . . . . . .

c. . . . . . .

4. Em có thể giữ cho nhà trở nên an-toàn bằng cách nhắc cha mẹ em:

a. . . . . . .

b. . . . . . .

c. . . . . . .

5. Em sẽ bỏ những thói-quen vệ-sinh xấu này:

a. . . . . . .

b. . . . . . .

c. . . . . . .

C) Các em hãy viết ra 5 điều các em mới biết sau khi học xong chương này:

1 . . . . . .

2 . . . . . .

3 . . . . . .

4 . . . . . .

5 . . . . . .

PHỤ-LỤC

PHỤ-LỤC A.– BẢNG THỰC-PHẨM VÀ CÁC DƯỠNG CHẤT

NHỮNG DƯỠNG CHẤT NÀY :	CÓ NHIỆM - VỤ.	CÓ NHIỀU TRONG. . . . .
Chất đản-bạch	thay thế những tế-bào cũ và tạo ra những tế-bào mới.	thịt (bò, bê, heo, cừu, gà vịt), gan, tim, cật, cá, tôm trứng, sữa. Các thứ đậu, đậu phộng.
Các khoáng-chất Vôi, Phốt-pho Sắt v. v. . .	làm cho xương và răng thêm cứng - cát. Tạo ra những hồng - huyết - cầu mới.	sữa, rau xanh (rau diếp, rau dền) cá, tôm, gan, tim, cật, thịt nạc, lòng đỏ trứng.
Chất thủy-thán-tố (đường và bột)	cung-cấp nhiệt cho cơ-thể.	thức ăn làm bằng gạo (bún, mì, bánh mì, bánh nếp, bánh chưng, cơm, xôi...) khoai, bắp, đậu, trái cây, mật, kẹo, bánh
Chất mỡ, dầu	cung-cấp nhiệt cho cơ-thể,	các thứ mỡ (mỡ heo, bơ, phó-mát, thịt mỡ). các thứ dầu (dầu lạc, dầu dừa, dầu ô-liu, đậu phộng, sô-cô-la).
Những sinh-tố A B (B_1, B_2) C D v. v. . .	giúp cơ-thể chống bệnh tật, làm cho mắt tinh - anh, tốt da, giúp ta ăn ngon, ngủ yên, giúp cho chất vôi trong cơ-thể bồi-bổ xương và răng.	các thứ rau xanh thẫm, rau vàng, cà chua, trái chua (cam, chanh, bưởi, quít) sữa, phó-mát, bơ, trứng, dầu cá, ánh nắng mặt trời, ngũ-cốc.

PHỤ-LỤC B

MẤY ĐIỀU NÊN NHỚ KHI TẮM NẮNG:

1. Tắm nắng lúc ánh nắng dịu, như buổi sáng hay buổi chiều.
2. Nên đội mũ và giữ cho ánh nắng khỏi chiếu vào mắt.
3. Để cho ánh nắng chiếu vào da thịt, không nên mặc quần áo dài che hết thân thể.
4. Tránh luồng gió.
5. Lần đầu, nên ở ngoài nắng độ 2, 3 phút, những lần sau lâu dần ra. Sau khi tắm nắng, nên nằm chơi chỗ có bóng mát.

PHỤ-LỤC C

GIẤC NGỦ CẦN-THIẾT CHO MỖI NGƯỜI

Giấc ngủ giúp cho cơ-thể nghỉ-ngơi sau một ngày hoạt-động và giúp cho trẻ lớn. Giấc ngủ làm cho ta biết đói và trở nên vui-vẻ.

Mỗi người cần ngủ bao lâu ?

Tuổi.	Số giờ cần ngủ.
Năm đầu tiên	14 đến 16 tiếng đồng hồ
Hai, ba tuổi	13 đến 14 tiếng đồng hồ
Bốn đến tám tuổi	12 đến 13 tiếng đồng hồ
Chín đến mười tuổi	11 tiếng đồng hồ
Mười một đến mười ba tuổi	10 đến 11 tiếng đồng hồ
Mười bốn đến mười lăm tuổi	9 tiếng rưỡi
Mười sáu tuổi	9 tiếng đồng hồ
Người lớn	8 tiếng đồng hồ

Số giờ ngủ cần-thiết kể trên còn tùy theo từng người vì có người ngủ ít hơn số giờ kể trên mà vẫn thấy khoẻ-mạnh trong khi có người khác lại cần ngủ nhiều hơn.

PHỤ-LỤC D

ĐỒ CHƠI THÍCH-HỢP VỚI TRẺ NHỎ

3 tháng:

Lúc-lắc có màu tươi.
Mảnh vải màu tươi treo ngang giường.
Đồ chơi bằng cao-su hay bằng nhựa, khi bóp kêu chút-chít.

3 đến 12 tháng:

Vòng nhựa lớn.
Muỗng, chén (nhựa hoặc nhôm).
Những miếng gỗ vuông, nhẵn, không sắc cạnh, không sơn.
Hộp không có nắp, hoặc rổ đựng nút chai, nút áo lớn v.v...
Banh nhỏ.
Những con vật bằng nhựa.

12 đến 18 tháng:

Đồ chơi có bánh xe.
Chổi nhỏ.
Banh lớn.
Những miếng gỗ vuông nhỏ.
Hộp dễ mở nắp.
Đồ chơi nhựa để thả vào nước.
Những con vật vải nhồi bông.
Sách nhiều màu, về các con vật hay những đồ vật quen-thuộc.
Đu.

Ngựa gỗ.
Nồi nhôm có nắp, đủ cỡ, có thể lồng vào nhau.

18 đến 24 tháng:

Xe hơi đẩy (không chạy bằng pin).
Tàu hỏa đẩy (không chạy bằng pin).
Chai, lọ có nắp xoáy.
Giỏ.
Búp-bê nhựa mềm.
Xe chở búp-bê.
Đĩa nhựa.
Viết chì màu.
Những miếng gỗ to, không sắc cạnh, để xếp nhà.

24 đến 30 tháng:

Những hộp giấy lớn.
Những thanh gỗ dài, không sắc cạnh.
Xe đạp ba bánh.
Đất sét.
Ống thổi bọt xà-bông.
Cọ lớn, giấy, sơn.

30 đến 36 tháng:

Đu.
Xe đạp ba bánh.
Xe cộ (xe hơi, tàu hỏa, xe vận-tải v.v...)
Búp-bê có giường, chiếu v.v...
Đồ dùng bếp núc: bát đĩa, nồi, chổi, bếp v.v...
Kéo mũi tròn.
Giấy, bút chì màu.
Cọ lớn, giấy, sơn.
Đất sét.
Hình màu về thiên nhiên, xe cộ v.v...

36 đến 48 tháng:

Đồ chơi làm vườn.
Búa, đinh nhỏ.
Búp-bê thay áo được, có nút lớn.
Những đồ dùng trong nhà.
Bảng và phấn.
Giấy, bút chì màu.
Kéo mũi tròn.
Keo và giấy màu,
Đất sét.
Cọ, sơn, giấy vẽ.
Sưu-tập vỏ ốc, hộp quẹt v.v...

48 đến 60 tháng:

Hộp giấy dày và lớn để có thể trèo vào trong được.
Đu. Cầu trượt.
Đống cát hoặc thùng chứa cát.
Đồ chơi với cát như muỗng, lon thiếc, sô, sẻng nhỏ v.v..
Xe lớn bằng gỗ có bánh.
Máy bay, xe hơi, tàu hỏa, tàu thủy.
Giỏ và hộp. Dây.
Các con vật bằng nhựa, giấy.
Búp-bê có quần áo. Xe búp-bê.
Giường, bàn ghế búp-bê.
Bàn, ghế nhỏ trẻ ngồi vừa.
Bát đĩa nhỏ. Bàn có ngăn kéo.
Đất sét. Giá vẽ, cọ, sơn, giấy.
Giấy báo để gấp, cắt, dán.
Dụng-cụ âm nhạc như chuông, trống, chũm chọe v.v...

PHỤ-LỤC Đ

CÁCH SĂN-SÓC TRẺ EM BỊNH

1. Đặt trẻ nằm ở chỗ mát và yên-tĩnh. Tránh chỗ gió lùa.
2. Nếu trẻ bị cảm, giữ cho người nó ấm đều nhưng không nên mặc áo nóng quá hoặc đắp mền dày.
3. Nếu trẻ ói mửa hoặc đi tiêu chảy, ngừng ngay các thức ăn. Cho nó uống nhiều nước chín, nước cơm hoặc nước cà-rốt.
4. Nên nhớ trẻ đã ói mấy lần và vào lúc nào, để nói cho bác-sĩ biết. Trong trường-hợp tiêu chảy, giữ phân lại cho bác-sĩ coi và nhớ kỹ trẻ đã đi tiêu mấy lần trong ngày.
5. Cặp thủy.
6. Nếu trẻ chỉ sốt mà không ói mửa và cũng không đi tiêu chảy, cho nó bú sữa như thường, nhưng đừng ép nó bú nhiều quá. Cho nó uống nước chín, nước trái cây. Trẻ lớn thì cho ăn cháo nấu với thịt và rau, hoặc cho ăn súp.
7. Đừng tự ý cho trẻ uống thuốc. Nếu trẻ sốt tăng lên, hoặc vẫn ói mửa, vẫn đi tiêu chảy, đưa nó đi bác-sĩ ngay.

PHỤ-LỤC E

CÁCH NẤU RAU ĐẬU

Nên nhớ :

— Rau đậu nếu bị héo đi sẽ mất rất nhiều dưỡng chất.

— Những loại rau có sinh-tố C (cải, bông cải, cải bắp, cà chua, khoai) sẽ mất sinh-tố này nếu để ra ngoài không khí khi cắt hoặc xay nhỏ.

— Có một vài sinh-tố và khoáng chất trong rau đậu dễ tan trong nước, cho nên nếu ta ngâm rau đậu trong nước, những sinh-tố và khoáng chất sẽ bị mất. Nếu ta đổ nước luộc rau đi, những sinh-tố và khoáng chất này cũng sẽ bị mất.

Một phần lớn khoáng chất và sinh-tố được chứa ở ngay dưới làn da của rau ; nếu tước hoặc gọt lần bên ngoài đi thì sẽ bị mất khoáng chất và sinh-tố.

— Phần lớn sinh-tố trong rau đậu bị mất vì để ở chỗ nóng và ở ngoài không khí.

Biết những điều trên rồi, nên để ý :

— Mua rau tươi, đem về để ở chỗ mát hoặc trong tủ lạnh.

— Để nguyên cả cây rửa sạch rồi hãy cắt nhỏ.

— Rửa xong, đậy kín để cho ráo nước, không nên ngâm trong nước.

— Đun nước sôi hãy cho rau vào. Cho nước vừa đủ dùng, đừng cho nhiều quá.

— Khi luộc, nên đậy vung ; khi chín tới, vớt ra ăn ngay.

— Dùng nước rau làm canh hoặc làm nước « sốt ».